

Bem Vindo Cliente!!

Parabéns por decidir colocar os óleos na sua vida! Aqui você encontrará alguns próximos passos importantes!

Você sabia?

- Que temos um grupo de suporte para dúvidas e para trocarmos experiências? [Clique aqui](#) para participar do nosso grupo de clientes no Telegram
 - Que você tem direito a montar sua rotina numa consultoria de bem estar comigo? Me avise quando seus produtos chegarem!
 - Que temos um Mini Curso disponível para você? Para participar, [clique aqui](#) e acesse nossa área de membros clicando em "Já sou Cliente" e usando a senha **TimedaFabi** .
 - Que temos uma "Universidade Healing Drops" gratuita para você ampliar ainda mais seus conhecimentos? Para participar, [clique aqui](#)!
 - Que seria super legal você comprar livros de apoio, vidrinhos roll ons e, caso não tenha pedido, algum óleo vegetal para suas diluições? Sugestões de sites são: Beoil e Oleumvitta
- Cupom pra desconto: FABICORREA2020 e FABICORREA1000

Queremos
melhorar
seu bem
estar gota a
gota

TIME ESSENTIAL OILS BR



Nesse livro você vai encontrar:

- Como fazer suas diluições de forma segura
- Propriedades de óleos vegetais que podemos usar nas diluições
- Formas que você pode usar seus óleos essenciais
- Breve descrição e receitinhas usando os óleos essenciais que vem nos kits básicos e alguns outros tb.
- Anexos contendo:
 - Contra-indicações de alguns óleos essenciais (para hipertensos, epiléticos, grávidas e outras questões)
 - Receitinhas e mais receitinhas para o seu dia a dia

Como Usar seus Óleos



AROMATICAMENTE

Excelente para emoções
Atua diretamente no sistema
límbico e libera vias aéreas



TOPICAMENTE

Alívio de desconfortos locais
Use nos pés, coluna, chakras,
pontos de reflexologia...
Dilua para evitar sensibilidade



INTERNAMENTE

Acrescente em bebidas, comidas,
ingira em cápsulas ou sublingual
Busque orientação!

Uso Aromático

Qualquer aroma natural, quando inalado, vai direto para nosso sistema nervoso central e ativa nosso sistema límbico, que é responsável pelo controle de emoções como medos e ansiedades.

E ele também é responsável pelas nossas memórias!

Sabe aquele cheiro que lembra a casa da vovó e nos deixa mais tranquilos? Ou aquele cheiro que nos dá medo ou repulsa?

É o nosso sistema límbico trabalhando e conectando os aromas às nossas memórias!

O uso aromático pode ser num spray de ambientes, pingando o óleo nas mãos e inalando em concha, num difusor pessoal ou de ambientes.

Dica: Coloque no seu difusor Peppermint, Lemon e Alecrim para ampliar foco e retenção da matéria que estiver estudando!



Uso tópico

Seus óleos não irão perder suas propriedades se você diluir!

Você verá que o uso tópico bomba nas receitinhas!

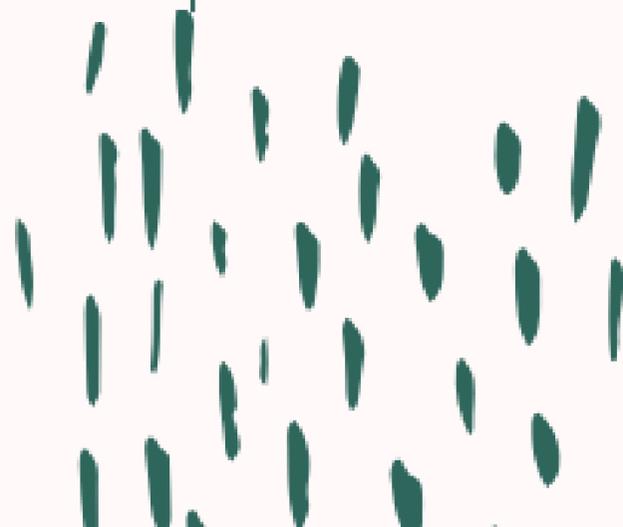
Afinal, a pele é o maior órgão do nosso corpo e absorve

completamente os óleos essenciais!

São excelentes, por exemplo, para cabelo e pele (como o alecrim que ajuda no crescimento do cabelo ou como o olíbano, que é antioxidante e combate o envelhecimento precoce da pele). Assista nosso Mini Curso. Ele tem um capítulo apenas sobre cabelo!!

Atenção!

- Sempre dilua bastante óleos considerados quentes ou irritantes a pele: orégano, tomilho, canela, tomilho, capim limão, citronela
- Nunca se exponha ao Sol durante pelo menos 8h após o uso dos óleos cítricos
- Em bebês, priorize o uso na sola dos pés



Uso tópico

Parte 2

Lembre que óleo essencial e água não se misturam! Quando for fazer sua diluição, use algum óleo vegetal. E se for colocar na banheira ou no esquadra pés, antes dilua num pouquinho de glicerina vegetal ou álcool de cereais e, depois, coloque na água.

Da mesma forma, se você aplicar um óleo essencial na sua pele e notar que ele trouxe qualquer sensibilidade, passe imediatamente um óleo vegetal por cima.

Dica: Além de uma massagem e a aplicação local onde você precisa aliviar algum desconforto, os pés são excelentes para aplicação dos óleos!

Use a tabela abaixo para te ajudar a fazer suas diluições

	5ml (1 col chá)	10ml (1 col sobr.)	15ml (1 col sopa)
0,5%	-	1 gota	
1%	1 gota	2 gotas	3 gotas
3%	3 gotas	6 gotas	9 gotas
5%	5 gotas	10 gotas	15 gotas
10%	10 gotas	20 gotas	30 gotas



Uso Interno

Muitas pessoas ainda não se sentem confortáveis com a ingestão dos óleos. E tudo bem! Se você for uma dessas pessoas, foque nos usos aromático e tópico. Mas, acredite: a ingestão de óleos essenciais com pureza testada e garantida, só tem a agregar bem estar!

Dica 1: Experimente fazer um azeite aromático! Apenas pingue 1 ou 2gt do óleo essencial que quiser em sua garrafa de azeite e experimente em saladas e para preparar seus alimenteos!

Dica 2: Além de cozinhar com óleos essenciais como alecrim, manjeriçã, manjerona, orégano, use lemon para limpar frutas e hortaliças! Você pode encher 1 bacia de água, acrescentar 1/2 xíc vinagre e 3gt lemon. Deixe 15min de molho e estará pronta para consumo!

Uso Interno

Parte 2

Que tal cozinhar com seus óleos essenciais?

Aqui em casa eu uso muito para temperar carnes e legumes. Fica um toque suave e delicioso! E o melhor: sei exatamente com o que estou temperando kkk

Use, mas não abuse! Kkkk Eles são muito fortes e podem até estragar sua receita!

Então aí vão as equivalências:

TEMPEROS

- $\frac{1}{2}$ col chá ervas secas = $1 \frac{1}{2}$ col chá ervas frescas = 2-3 molhadinhas da pontinha do palito de dente no óleo essencial (molhe no óleo essencial e pingue a micro gota na sua comida)
- 1 col chá ervas secas = 1 col sopa ervas frescas = 1 gota óleo essencial

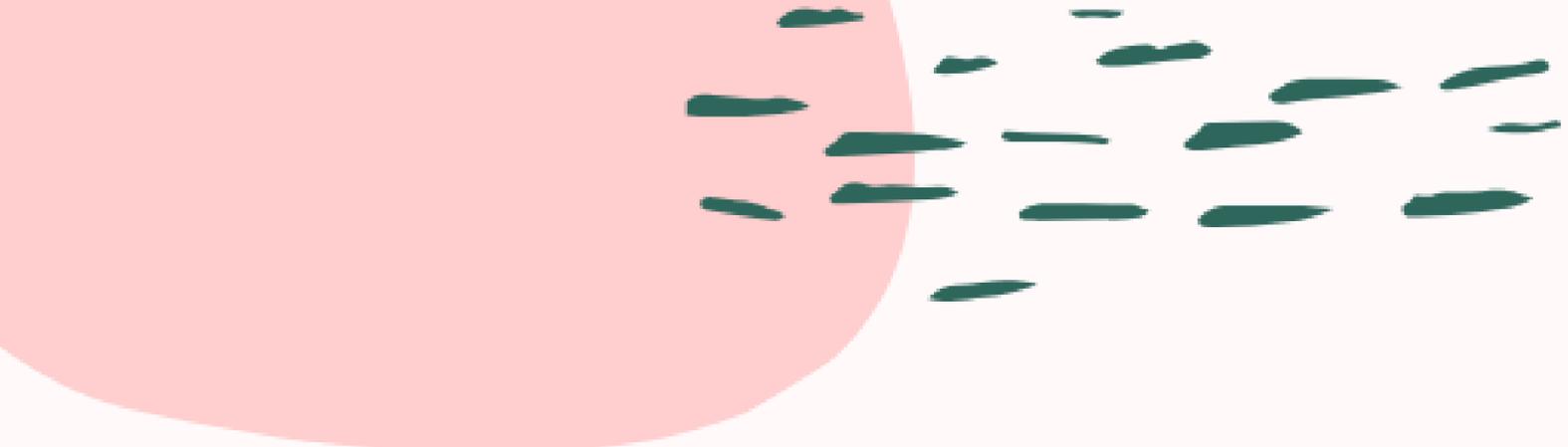
CITRICOS

- 1 col chá de suco de limão = $\frac{1}{8}$ col chá óleo essencial = 16gt óleo essencial
- 1 col sopa de raspas de limão = $\frac{1}{16}$ col chá óleo essencial = 8gt óleo essencial



- Toda vez que você fizer uma diluição, lembre que a validade é de acordo com a data do óleo vegetal que você utilizou! A princípio, se você cuidar bem dos seus óleos essenciais (vidros bem fechados e ao abrigo do calor e da luz), eles durarão a vida toda! Ah!!! E lembre: o que dilui é o óleo vegetal!
- **ATENÇÃO! NUNCA** coloque os óleos em suas mucosas, nos olhos ou dentro dos ouvidos. Se isso acontecer, use um óleo vegetal para ajudar na limpeza local.
- Óleo vegetal é um óleo graxo, esse sim oleoso. Pode ser um óleo de coco, amêndoas, uva, gergelim, abacate, etc... Mas lembre que devem ser 100% puros e prensados a frio!

- **MUITO MUITO, MUITO CUIDADO** quando for usar óleos considerados “quentes”. Eles podem realmente queimar a sua pele se usados puros ou em concentração muito alta! São eles: orégano, cravo, melissa, canela, cássia e tomilho.
- E, pra finalizar, lembre que óleos essenciais são seguros e não temos registro de efeitos colaterais. No entanto... **ELES TÊM CONTRAINDICAÇÕES!** Veja nosso anexo sobre isso!
- Então, cuidado com relação a restrições para o uso. Abaixo coloco algumas mas, se você tiver alguma questão de saúde ou estiver grávida, pesquise antes de usar!
 - Hipertensão: evitar peppermint, alecrim e canela
 - Grávidas: evitar fenóis, cetonas e aldeídos. Ou seja, óleos como cravo, canela, tomilho, alecrim, mirra e jasmim
 - Uso de medicamento transdérmico: evitar grapefruit e lemongrass
 - Uso de anticoagulante: evitar tangerina
- Dica 1: Evite comprar os óleos vendidos em farmácias comuns. Veja **SEMPRE** a composição para saber se ele é PURO. Muitas vezes somos “enganados” com o que diz no rótulo...
-
- Dica 2: Óleos vegetais também possuem propriedades específicas! Mais a frente falaremos um pouco mais sobre as propriedades de alguns deles.



Conheça
seus
Óleos
Essenciais

ENTENDA AS DIFERENTES
PROPRIEDADES E
APLICABILIDADES DOS
ÓLEOS QUE VOCÊ
ADQUIRIU

LAVANDA

Amplamente utilizada pelas suas propriedades calmantes e tranquilizantes. O óleo essencial de lavanda foi redescoberto pelo químico René Maurice Gattefossé, em 1920, quando após uma queimadura, passou o óleo essencial e teve alívio imediato, além de não ficar com nenhuma cicatriz. Em 1964 o Drº Jean Valnet, continuou o estudo usando-os em soldados que eram vítimas de queimaduras, como antisséptico, e posteriormente no tratamento psiquiátrico.

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- PROBLEMAS COM SONO
- ESTRESSE, ANSIEDADE, E BRUXISMO
- QUEIMADURAS SOLARES, QUEIMADURAS E CICATRIZES
- CÓLICA E BEBÊ CHATEADO
- CORTES, FERIDAS E BOLHAS
- PICADAS DE INSETOS E ABELHAS
- SANGRAMENTO NASAL E CONJUNTIVITE
- PRESSÃO ALTA
- EQUILÍBRIO EMOCIONAL

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

SEDATIVO, ANTI-HISTAMÍNICO, CITOFILÁTICO, ANTIESPASMÓDICO, HIPOTENSIVO, NERVINO, RELAXANTE, CALMANTE, ANTIBACTERIANO

Sugestões de uso

- USE NO TRAVESSEIRO, NA SOLA DOS PÉS OU DIFUSOR PARA UMA NOITE DE SONO TRANQUILA
- EM CASO DE QUEIMADURAS, PASSE DIRETAMENTE NA ÁREA AFETADA.
- INALE DIRETAMENTE NO VIDRO OU NA PALMA DAS MÃOS SEMPRE QUE BUSCAR TRANQUILIDADE. SUGIRO, ANTES DE DORMIR, INALAR BREATHE PARA LIMPAR AS VIAS AÉREAS E, EM SEGUIDA, LAVANDA PARA UMA NOITE MAIS TRANQUILA!
- FAÇA UM SPRAY DE ÁGUA COM LAVANDA PARA UM AMBIENTE TRANQUILO. A DILUIÇÃO É MUITO PESSOAL MAS EU COLOCO UMAS 15 GOTINHAS NUM SPRAY DE 250ML...
- NUM SPRAY DE 500ML COLOQUE SORO FISIOLÓGICO, 1 TAMPINHA DE BEPANTOL LÍQUIDO E 20 A 30 GOTINHAS DE LAVANDA PARA UM REVITALIZANTE CAPILAR. NUTRE E DÁ BRILHO.
- SE QUISER COMEÇAR A TENTAR SUBSTITUIR SEUS PRODUTOS DE LIMPEZA, COMECE PELO AMACIANTE! USE APENAS VINAGRE BRANCO DE ÁLCOOL. EM 1 FRASCO DE VINAGRE, ACRESCENTE 15 A 20 GOTAS DO OE DE LAVANDA. USE A MESMA MEDIDA QUE USARIA DE AMACIANTE. VOCÊ TERÁ ROUPAS MACIAS E MÁQUINA DE LAVAR MAIS LIMPA!

LEMON

Considerado um dos óleos mais versáteis.

É muito indicado para manter concentração e foco pois nutre nossa mente. Assim como todo óleo cítrico, eleva nosso humor sendo também energizante.

Especialmente interessante para pessoas e crianças que tem dificuldade em aprendizado e se rotulam como “Eu sou burro” ou “Eu não sou bom aluno”. Traz capacidade de acreditar que é capaz de aprender.

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- pedra nos rins
- limpeza linfática
- edema, retenção de líquidos
- congestão, muco
- alergia, nariz escorrendo
- gota, reumatismo, artrite
- detox de fígado e rins
- desengordura
- concentração

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

antisséptico, diurético, antioxidante, mucolítico, desintoxicante, desengordurante

Sugestões de uso

- COLOQUE DE 1 OU 2 GOTINHAS EM 1L DE ÁGUA E TOME AO LONGO DO DIA PARA UM DETOX NATURAL
- EXCELENTE LIMPA VIDROS: 2 XÍCARAS DE ÁGUA + 1 XÍCARA VINAGRE DE ALCOOL + 10 GOTAS DE LEMON. MISTURE TUDO NUM FRASCO SPRAY.
- EXCELENTE LUSTRA MÓVEIS: LEMON (1 GOTA) DILUÍDO EM AZEITE (4 GOTAS).
- PARA MAL ESTAR NA GARGANTA, 1 GOTA DE LEMON E 1 GOTA DE MELALEUCA EM 1 COLHER DE SOPA DE MEL. DILUA EM 250ML DE ÁGUA MORNIA E BEBA LENTAMENTE.
- PARA ENERGIZAR, INALE DIRETAMENTE NA GARRAFA OU NA PALMA DAS MÃOS
- PARA MANTER FOCO, USE NO DIFUSOR ULTRASSONICO OU PESSOAL, PASSE NA NUCA OU SOLA DOS PÉS.
- PARA TIRAR AQUELE RESTO DE COLA DE ETIQUETA, DEIXE DE MOLHO EM ÁGUA COM LEMON
- PINGUE DIRETAMENTE NO CHICLETE PARA DESGRUDAR DA ROUPA
- PODE AJUDAR EM CASOS DE CÁLCULO RENAL SE APLICADO LOCALMENTE, JUNTO COM LEMONGRASS, DILUÍDOS EM ÓLEO VEGETAL.
- POR SUAS PROPRIEDADES DEPURATIVAS E DIURÉTICAS, PODE AJUDAR EM CASOS DE SISTITE

PEPPERMINT

Frequentemente usado em cremes dentais para higiene bucal, o peppermint também ajuda a aliviar má-digestão e promove função respiratória saudável.

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- energizante, estado de alerta
 - fogachos , febre
 - queimaduras, memória
 - autismo, apetite por doce
- fadiga muscular, tensão muscular
 - alergia, rinite
- dor de cabeça, respiração ruim
- asma e sinusite, redução de leite
 - perda olfativa, gastrite
 - intestino preso

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

anti inflamatório, analgésico, antiespasmódico, revigorante, refrescante, expectorante, vasoconstrictor, estimulante

Sugestões de uso

- JUNTO COM O LEMON PODE SER UM EXCELENTE ENXAGUANTE BUCAL NATURAL (1 GOTAS DE CADA EM 100ML DE ÁGUA)
- PARA AJUDAR A EVITAR AQUELE SONO APÓS AS REFEIÇÕES OU MESMO PARA DESPERTAR E FICAR ALERTA, INALE PROFUNDAMENTE
- PARA BAIXAR FEBRES, MISTURE COM LAVANDA, DILUA CONFORME A TABELA E PASSE AO LONGO DA COLUNA VERTEBRAL E NA SOLA DOS PÉS A CADA 1.5H OU 2H
- ALIVIE O INCÔMODO DE ALERGIAS RESPIRATÓRIAS OU CUTÂNEAS MISTURANDO LAVANDA, LEMON E PEPPERMINT. NUM ROLL ON DE 10ML COLOQUE 3 GOTAS DE PEPPERMINT, 6 LAVANDA E 4 LEMON. COMPLETE COM OCF OU OUTRO ÓLEO VEGETAL.
- ALIVIA FOGACHOS DE MENOPAUSA QUANDO USADO NA NUCA NO MOMENTO DO DESCONFORTO. NESSE CASO PODE SER USADO DIRETAMENTE (PURO)
- PARA NÁUSEAS PODE INALAR DIRETAMENTE NO VIDRO.
- PODE AJUDAR ALGUMAS DORES DE CABEÇA. PASSE NAS TÊMPORAS E NA NUCA. PODE TAMBÉM
- COLOCAR NO CÉU DA BOCA. ISSO VAI AJUDAR A OXIGENAR O CÉREBRO E ALIVIAR
- EVENTUALMENTE SEU DESCONFORTO. ATENÇÃO: SE A DOR DE CABEÇA FOR DE FUNDO DIGESTIVO (EX. RESSACA OU COMIDA QUE BATEU MAL), O ZENGEST SERÁ MAIS APROPRIADO
- ESTUDOS MOSTRAM QUE INALAR NA PALMA DAS MÃOS DIARIAMENTE TAMBÉM PODE AJUDAR QUEM PERDEU O OLFATO!

MELALEUCA

Tem propriedades antivirais e antifúngicas fortíssimas! Um dos favoritos para o cuidado da pele, ajudando inclusive no controle da oleosidade.

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- cortes e ferimentos
- bactérias e viroses
- aftas e herpes labial
 - pé de atleta
 - candida
- dor de garganta e ouvido
 - caspa, sarna, piolhos
 - acne
- bronquite e resfriado

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

antisséptico, antifúngico, antiparasitário, antiviral, descongestionante

Sugestões de uso

- TENHA SEMPRE MELALEUCA E LAVANDA DILUÍDOS PARA USAR EM CORTES OU MACHUCADOS. É UM EXCELENTE ANTISSÉPTICO
- PARA CUIDADO DA PELE, VOCÊ PODE FAZER UM GEL NEUTRO COM ESSE ÓLEO ESSENCIAL, DILUINDO PARA PELES SENSÍVEIS CONFORME A TABELA. OUTRA SUGESTÃO É LAVAR O ROSTO DIARIAMENTE COM 250ML ÁGUA MORNIA E 2 GOTAS DE MELALEUCA PARA EVITAR OU SUAVIZAR ACNE.
- SE A PELE ESTÁ OLEOSA E ACNEICA, EXPERIMENTE UNIR MELALEUCA, LAVANDA E FRANKINSENCE. USE EM GEL NEUTRO OU OCF DIARIAMENTE (NO CASO DO OCF, A NOITE).
- PODE SER APLICADO LOCALMENTE SEM DILUIÇÃO NO CASO DE FUNGO EM UNHA.
- PODE AJUDAR EM CÂNDIDA - 1 GOTA NA CALCINHA DIARIAMENTE ENQUANTO HOVER O DESCONFORTO OU LAVANDO O LOCAL COM SABONETE ÍNTIMO COM 1% DE MELALEUCA.
- PARA FUNGO EM UNHA, APLICAR DIRETAMENTE NO LOCAL 2 A 3X AO DIA.
- PARA DORES DE OUVIDO E GARGANTA, MANTENHO MINHA MISTURINHA JÁ PRONTA, NA DILUIÇÃO CORRETA CONFORME A TABELA. USO 1 GOTA DE ORÉGANO E O RESTANTE DE MELALEUCA. MAS ATENÇÃO: DEVE SER PASSADO AO REDOR DA ORELHA (NUNCA DENTRO DO OUVIDO) E NA GARGANTA EXTERNAMENTE!

OREGANO

Não conheço bactericida melhor. Diferente de alguns antibióticos, já existem comprovações clínicas que o orégano não cria resistência. Ou seja, é usado inclusive no combate a superbactérias hospitalares.

Mas... É O ÓLEO MAIS QUENTE QUE HÁ. Logo, deve ser usado com muita cautela e sempre muito diluído! Além disso, seu uso interno não pode ser contínuo.

NO MÁXIMO POR 10 DIAS CONSECUTIVOS!

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- viroses e infecções bacterianas
 - dores de garganta
 - vermes
 - aftas
 - calos e verrugas
 - estimula progesterona
 - infecção urinária
 - pé de atleta
 - tunel do carpo e reumatismo

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

bactericida, fungicida, anti-parasitário, antiviral, imunoestimulante

Sugestões de uso

- PODE SER USADO EM RECEITAS - MAS ATENÇÃO! 1 GOTINHA BASTA! NÃO SE ARRISQUE A JOGAR TUDO FORA POIS FICARÁ INTRAGÁVEL! ACREDITE: ACONTECEU COMIGO KKK
- PARA VERRUGAS PLANTARES (DA SOLA DOS PÉS), TENDE DILUIR EM OCF E APLICAR DIARIAMENTE NO LOCAL.
- ESTÁ INDO PARA UM LOCAL COM MILHARES DE PESSOAS E QUER EVITAR UMA DOENÇA OPORTUNISTA? COLOQUE NUMA CAPSULA 1 GOTA DE MELALEUCA, 1 DE ORÉGANO E 1 DE ON GUARD E TOME DIARIAMENTE. LEMBRANDO DO LIMITE DE 10 DIAS!
- LEMBRE DELE NA MISTURINHA PARA DOR DE GARGANTA E OUVIDO...

LARANJA

Apelidada de o óleo da abundância, a laranja é tida como contendo a energia da luz solar. Sua maior qualidade é dissipar a depressão e trazer alegria e o sorriso verdadeiro que vem do coração.

Excelente para pessoas que vivem a vida como um fardo/peso, uma obrigação. Ou que acreditam estar passando por um período de punições.

Quando estamos egoístas, nos torna mais flexíveis.

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- INSÔNIA E ESTRESSE
- AZIA E INTESTINOS LENTOS
- ESCORBUTO E RESFRIADOS
- MENOPAUSA
- DEPRESSÃO, MEDO, ANSIEDADE E IRRITABILIDADE
- FATA DE ENERGIA, CRIATIVIDADE E PRODUTIVIDADE
- CONCENTRAÇÃO
- DESINTOXICAÇÃO E REGENERAÇÃO

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

ENERGIZANTE, SEDATIVO, ANTI-CARCINOMA, CARMINATIVO, ANTISSÉPTICO, ANTIDEPRESSIVO, IMUNOESTIMULANTE

*fotossensível

Sugestões de uso

- INALE 1GT NA PALMA DAS MÃOS EM CONCHA PARA COMEÇAR O DIA COM MAIS BOM HUMOR
- DISPERSE OU INSPIRE COM AS MÃOS EM CONCHA OU TOME 1GT SUBLINGUAL NA HORA DE DORMIR PARA REDUZIR INSONIA E ESTRESSE
- TOME 1GT EM CÁPSULA COM GENGIBRE PARA AZIA OU INTESTINO PREGUIÇOSO
- APLIQUE DILUÍDO SOB O NARIZ, TESTA OU PONTOS DE PULSAÇÃO PARA REDUZIR SENTIMENTOS DE DEPRESSÃO, MEDO, ANSIEDADE E IRRITABILIDADE
- TOME NUMA CAPSULA OU DISPERSE PARA COMBATER FALTA DE ENERGIA, CRIATIVIDADE E PRODUTIVIDADE
- DILUA 1GT NAS MÃOS PARA UMA MASSAGEM PARA REDUÇÃO DE GORDURINHAS LOCALIZADAS
- INSPIRE DIRETAMENTE A PARTIR DA EMBALAGEM REGULARMENTE DURANTE TODO O DIA PARA MANTER SEU EQUILÍBRIO EMOCIONAL
- USE EM UM SPRAY PARA TODOS OS FINS PARA LIMPAR E PURIFICAR SUPERFÍCIES
- PARA UM IMPULSO ENERGIZANTE, COLOQUE UMA OU DUAS GOTAS NA PALMA DA SUA MÃO JUNTAMENTE COM 1GT PEPPERMINT E FRANKINCENSE. ESFREGUE AS MÃOS UMA NA OUTRA, INSPIRE PROFUNDAMENTE E DEPOIS ESFREGUE NA PARTE NA NUCA

TANGERINA

Adstringente, depurativo do sangue, tonifica organismo, estimula digestão, lipólise de células adiposas, reduz níveis de triglicerídeos, antioxidante, apoio para sistemas imunológico e respiratório.

Ao mesmo tempo, no nosso emocional nos traz vitalidade e criatividade. Encoraja a ser criativo e espontâneo, traz jovialidade para o espírito, ajuda quem se sente sobrecarregado pelas responsabilidades e elimina preguiça e letargia.

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- antioxidante
- suporte para o sist imune
- tristeza e irritabilidade
- qualidade de sono, ansiedade e nervosismo
- edema
- celulite
- caspa
- convulsão e questões circulatórias
- equilíbrio emocional

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

energizante, antioxidante, sedativo, desintoxicante, mucolítico, digestivo

*fotossensível

Sugestões de uso

- ACNE: SABONETE LÍQUIDO A 1%
- TRIGLICERÍDEOS: 1% TANGERINA + 1% PIMENTA PRETA OU 2G INTERNAMENTE
- GORDURA LOCALIZADA: COM CIPRESTE A 3% A 5% LOCALMENTE
- BOM PARA DORES LOMBARES: 1 A 2% EM GRÁVIDAS E 2 A 5% DE MAIS, PODENDO INCLUIR TAMBÉM MANJERONA
- ELEVA HUMOR, COMBATENDO DEPRESSÃO: AROMÁTICO, 1G NO DIFUSOR PESSOAL

COPAIBA

Poderoso anti-inflamatório, o que muitos não sabem é que nosso óleo essencial de copaíba é uma mistura de 4 espécies diferentes e que, por isso, tem propriedades únicas:

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- inflamações
- artrite, gota, cãimbras musculares
- toxicidade no fígado
- fascite plantar, tendinite
- questões respiratórias, incontinência
- colite, infecções intestinais
- doenças autoimunes
- infecção viral, bactericida ou fúngica
- produção de colágeno

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

anti inflamatório, analgésico, antiartrite, antioxidante, carmonativo, anticancerígeno, antioxidante, antimicrobiano

Sugestões de uso

- INGIRA 1GT SUBLINGUAL DIARIAMENTE PARA SUPORTE DAS FUNÇÕES CARDIOVASCULARES, RESPIRATÓRIAS E DO FÍGADO
- EXPERIMENTE UM ROLL ON A 10% COM BREATHE, COPAÍBA E FRANKINCENSE NO CASO DE TOSSE SECA, BRONquite OU MESMO BRONQUIOLITE
- OBS: EM CRISE, USAR 1GT DE CADA DILUÍDAS NA PALMA DAS MÃOS COM OCF, PASSANDO NO PEITO E NAS COSTAS
- AJUDA NO SISTEMA IMUNOLÓGICO
- ESTUDOS INDICAM QUE A CONCENTRAÇÃO DE CANABIDIOL PODE AJUDAR PESSOAS COM EPILEPSIA E ALZHEIMER. A QUANTIDADE NECESSÁRIA, PARA INGESTÃO, SÃO 4GT POR DIA.
- OBS: ESTUDOS INDICAM QUE ESSA MESMA QUANTIDADE PODE AJUDAR EM CASOS DE DIABETES.
- EXPERIMENTE COM DEEP BLUE E LAVANDA PARA AJUDAR EM DORES ARTICULARES PROVENIENTES DE CHICUNGUNHA, FIBROMIALGIA OU ARTRITE / ARTROSE
- OBS: PARA FIBROMIALGIA, ALIAR COM A INGESTÃO DE ONGUARD, FRANKINCENSE. NESSE CASO, SUGIRO JUNTAR TODOS OS ÓLEOS PUROS EM UM RECIPIENTE PARA TOMAR 1 A 2GT DA MISTURA DIARIAMENTE.

FRANKINCENSE

Um óleo tão especial que foi presente dos reis magos para Jesus em seu nascimento. Suas propriedades são tão vastas que é chamado “o rei dos óleos” e valia mais que 1 ano de salário de um operário na época.

Tem propriedades rejuvenescedoras da pele (dizemos que ele é “mumificador” kkk), além de ser excelente para ajudar em questões respiratórias como asma, bronquite e bronquiolite.

No lado emocional, é um óleo de equilíbrio mental, que induz a meditação e nutre o sistema nervoso.

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- cancer, tumores
- apreensão, trauma
- alzheimer, demencia
- depressão, rugas
- cicatriz, dor ciática
- dor de cabeça, sistema imune
- saúde celular, detox fígado
- doença autoimune
- tosse, alergias, congestão
- meditação, foco

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

antioxidante, imunoestimulante, anti cancer, antidepressivo, anti inflamatório, equilíbrio emocional

Sugestões de uso

- INGIRA 1 GOTA DIARIAMENTE PARA NUTRIÇÃO DO SISTEMA NERVOSO
- PODE AJUDAR ARTRITE SE MASSAGEAR O LOCAL COM UMA DILUIÇÃO DELE, JUNTAMENTE COM PEPPERMINT E MANJERONA.
- USE A NOITE NAS TÊMPORAS EM CASO DE DEPRESSÃO, ALIANDO O USO DE ALGUM ÓLEO CÍTRICO (TANGERINA E LARANJA SÃO OS QUE EU MAIS INDICO) DURANTE O DIA
- ELE TEM A CAPACIDADE DE EXPANDIR A AÇÃO DE TODOS OS ÓLEOS, ENTÃO PODE COLOCAR 1 GOTINHA NAS SUAS MISTURINHAS QUE SEMPRE AJUDA
- QUER UMA PELE LINDA? MELALEUCA, FRANK E LAVANDA
- SABE AQUELA TOSSE SECA? EXPERIMENTE BREATHE E FRANKINCENSE DILUÍDOS APROPRIADAMENTE E PASSANDO LOCALMENTE NO PEITO E NA GARGANTA

ZENGEST

Ele é nossa misturinha digestiva. Ajuda em desconfortos como distensão abdominal, colite, cólicas abdominais, diarreia, gastrite, azia, náuseas e até mesmo sinusite! Apesar de conter alguns óleos não recomendados para grávidas, pode ajudar nos enjôos do 1º trimestre se inalado 1x ao dia.

Essa misturinha ajuda a regular as funções digestivas e intestinais. Então é uma grande aliada inclusive quando pegamos aquelas viroses terríveis que trazem vômito e diarreia...

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- INCHAÇO, GAZES, AZIA, NÁUSEA E INDIGESTÃO
 - REFLUXO E CÓLICA
 - GARGANTA SECA OU DOLORIDA
 - ENJOO MATINAL E AZIA
- ENJOO DE MOVIMENTO E VIAGEM
 - COLITE E CÓLON IRRITÁVEL
 - DIARREIA E CONSTIPAÇÃO
- DOENÇA DE CROHN E FADIGA CRÔNICA
 - INTOXICAÇÃO ALIMENTAR
- TOSSE E CONGESTIONAMENTO NASAL

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

GENGIBRE, HORTELÃ PIMENTA, COMINHO, SEMENTE DE COENTRO, ANIS, ESTRAGÃO, FUNCHO

Sugestões de uso

- PARA AQUELES DIAS EM QUE A COMIDA BATEU MAL OU ERA UM PRATO DE DIGESTÃO LENTA E DIFÍCIL, EXPERIMENTE 1 GOTINHA EM 1 COPO D'ÁGUA...
- PARA AS MULHERES QUE SOFREM COM PRISÃO DE VENTRE, EXPERIMENTEM DILUIR CONFORME A TABELA EM OCF E PASSAR EM MOVIMENTOS CIRCULARES EM SENTIDO HORÁRIO 2X AO DIA NA REGIÃO DO VENTRE.
- SE A SINUSITE VEIO, EXPERIMENTE 1 GOTA DELE COM BREATHE NAQUELA ÁGUA MORNA...
- LEMBRA DESSE BLEND QUANDO TIVER AQUELA DOR DE CABEÇA FRUTO DE QUESTÕES DIGESTIVAS
- SE VOCÊ É DAQUELAS PESSOAS COM SENSIBILIDADE A DETERMINADOS ALIMENTOS, EXPERIMENTE USAR DIARIAMENTE, NA DILUIÇÃO CORRETA, EM MOVIMENTOS CIRCULARES EM SENTIDO HORÁRIO NA REGIÃO DO ESTOMAGO (ALI NA BOCA DO ESTOMAGO MESMO)

BREATHE

Ele é nossa misturinha respiratória. Pode pensar como se fosse um Vicky mas 100% natural! Ou seja, pensou que precisa de um vicky ou de um descongestionante, pensa no Breathe!

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- alergias, tosse
- congestão, asma
- pneumonia, bronquite
- gripe, sinusite
- pólipos nasais, qualidade de sono
- respiração interrompida
- asma por excesso de exercício

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

antisséptico, antifúngico, suporte para sist. respiratório, anti-inflamatório, expectorante, principais componentes: folha de louro, peppermint, ravenara, cardamomo, melaleuca, lemon, eucalipto

Sugestões de uso

- LEMBRA DA MISTURINHA DELE COM O FRANK PARA TOSSE SECA? QUANDO ELA FOR MOLHADA (OU SEJA, QUANDO HOVER MUCO), VAMOS USAR ELE INTENSAMENTE TAMBÉM NA SOLA DOS PÉS OK?
- SE O NARIZ ESTIVER ENTUPIDO, ABUSE DELE NO DIFUSOR. SE FOR CRIANÇA, PODE PASSAR NA SOLA DOS PÉS PARA AJUDAR INCLUSIVE A NOITE. SE FOR ADULTO (NA VERDADE A PARTIR DE 13 ANOS), EXPERIMENTE FAZER UMA INALAÇÃO COM ÁGUA FERVIDA. FERVE A ÁGUA, COLOCA NUMA CANECA POR EXEMPLO E ACRESCENTA 1 A 2 GOTINHAS DE BREATHE. TENDE FAZER UM CONE PARA CONCENTRAR O VAPOR E DIRECIONAR PARA O NARIZ OU CUBRA O ROSTO E A CANECA COM UMA TOALHA. MAS CUIDADO COM O VAPOR QUENTE! INALE PROFUNDAMENTE E PODE REPETIR 2 OU 3X NO DIA. ISSO TAMBÉM VALE PARA SINUSITE!

ON GUARD

Sua composição tem fortes propriedades bactericidas, fungicidas e antivirais. Assim sendo, pode ser usado topicamente até mesmo para limpar a casa ou, quando usado no difusor, pode por exemplo evitar que 1 membro da família contamine todos os demais pelo ar, pois esse estará sendo purificado pelo OE.

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- MATAR GERMES E PATÓGENOS TRANSPORTADOS PELO AR
 - REFORÇO IMUNOLÓGICO SAZONAL
 - RESFRIADOS E GRIPE ESTAFILOCÓCICA
 - GARGANTA, INFLAMADA E TOSSE HERPES
- VERRUGAS E FERIDAS INFECTADAS SAÚDE ORAL
 - QUESTÕES DE FUNGOS E PARASITAS
 - PROBLEMAS DO TRATO URINÁRIO
 - ANTISSÉPTICO & LAVANDERIA
- FADIGA CRÔNICA E DOENÇA AUTOIMUNE

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

LARANJA LIMA, CRAVO, CANELA, EUCALIPTO, ALECRIM

Sugestões de uso

- SE SENTIR QUE A IMUNIDADE BAIXOU, QUE TAL 1 GOTINHA DE ONGUARD, 1 DE MELALEUCA E 1 DE LEMON EM 1 CAPSULA VEGETAL OU EM 1 COL SOPA DE MEL?
- PARA UM SUPORTE DIÁRIO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO, DILUA DE ACORDO COM A TABELA E COM A IDADE E PASSE NOS PÉS OU AO LONGO DA COLUNA VERTEBRAL DIARIAMENTE! SE A IMUNIDADE BAIXAR, INTENSIFIQUE O USO!
- PARA ESTRESSE, POR SEU AROMA QUENTE E HERBÁCEO, EXPERIMENTE DILUIR EM OCF E FAZER UMA MASSAGEM
- POR POSSUIR CRAVO E CANELA PODE AJUDAR INCLUSIVE COM O APETITE. EXPERIMENTE NO DIFUSOR.
- SE QUIZER TROCAR OS PRODUTOS DE LIMPEZA DA CASA ESSE É O ÓLEO! NUMA GARRAFA DE 1L (DE PREFERÊNCIA EM VIDRO ÂMBAR COM SPRAY) COLOQUE: 75ML VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, 10 A 15 GOTAS DE ON GUARD E COMPLETE COM ÁGUA FILTRADA. USE EM SUPERFÍCIES E NO CHÃO.

DEEP BLUE

É nossa misturinha para dores musculares e articulares! Pode ser usada preventivamente após, por exemplo, um exercício físico muito intenso. Mas também pode ajudar quando a dor incomoda.

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- dores e inflamações musculares e/ou articulares
 - artrite
 - neuropatias
 - fibromialgia
 - dores de lupus
 - dor de crescimento
- relaxamento muscular
 - dor de cabeça
 - tunel do carpo
 - pre e pós treino

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

gualteria (wintergreen), canfora, peppermint, blue tansy, camomila azul, helicrysum

Sugestões de uso

- FAÇA UMA DILUIÇÃO APROPRIADA EM OCF OU NUM BOM ÓLEO DE ANDIROBA E APLIQUE LOCALMENTE DIARIAMENTE PARA AJUDAR COM OS DESCONFORTOS DA ARTRITE
- USE PARA DORES NAS COSTAS, TORCICOLO OU OUTRAS QUESTÕES MUSCULARES
- MASSAGEIE O LOCAL QUE ESTÁ COM ACÚMULO DE ÁCIDO LÁTICO PARA PODER REDUZIR AS DORES LOCAIS
- SE ESTÁ COM UM HEMATOMA, EXPERIMENTE USAR COM LAVANDA E LEMONGRASS...
- PARA INTENSIFICAR A AÇÃO LOCAL MUSCULAR, EXPERIMENTE APLICAR UMA COMPRESSA MORNA E ÚMIDA APÓS A APLICAÇÃO DO ÓLEO DILUÍDO
- CONHEÇA TAMBÉM A VERSÃO POMADA! É NOSSO QUERIDO DEEP BLUE EM BASE AQUOSA COM UM PODER DE ATUAÇÃO AUMENTADO! INCRÍVEL!

BALANCE

Um dos poucos blends que já vem diluído, podemos usar diretamente na pele.

Brinco que é o óleo da tolerância. Ele nos aterra, pois é uma combinação de óleos de árvores e raízes: composto de Ho Wood, Frankincense, Abeto, Tanceto Azul e Camomila.

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- EQUILÍBRIO EMOCIONAL
- TOLERANCIA, ANSIEDADE
- ESTRESSE
- OSCILAÇÃO DE HUMOR
- CONVULSÃO, EPILEPSIA
- PARKINSON, RAIVA
- MEDO, LUTO, TRAUMA

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

ATERRADOR, LIBERA BLOQUEIOS EMOCIONAIS, RELAXAMENTO,
PROMOVE AUTO-CONTROLE E TRAZ ATITUDES POSITIVAS
ELIMINA TENSÕES EMOCIONAIS

Sugestões de uso

- COMECE O DIA APLICANDO 1GT NO PULSO E NA NUCA PARA MAIS EQUILÍBRIO E TOLERÂNCIA NO SEU DIA. REAPLIQUE QUANDO SENTIR NECESSIDADE.
- A NOITE, ANTES DE DORMIR, APLIQUE NA SOLA DOS PÉS, PODENDO ADICIONAR ÓLEOS COMO SERENITY, LARANJA, LAVANDA... PARA UMA MASSAGEM RELAXANTE
- COLOQUE UMA PEQUENA BOLA DE ALGODÃO NA SAÍDA DO AR CONDICIONADO DO CARRO COM 2GT DE BALANCE PARA UMA VIAGEM MAIS TRANQUILA
- APLIQUE AO LONGO DA COLUNA PARA MAIS EQUILÍBRIO EMOCIONAL (VALE TAMBÉM PARA CRIANÇAS)
- APLIQUE NA TESTA QUANDO FOR MEDITAR, PARA UMA CONEXÃO MAIS PROFUNDA
- APLIQUE DIRETAMENTE SOB A PELE QUE ESTIVER AGREDIDA POR ALGUMA DERMATITE DE FUNDO EMOCIONAL
- FAÇA UM PERFUME PESSOAL MISTURANDO BALANCE, ELEVATION E WHISPER! OU FAÇA A MISTURA QUE VOCÊ PREFERIR!

AROMATOUCH

Excelente sinergia para ao sistema linfático, por ser composta de manjeriço, grapefruit, cipreste, manjerona, lavanda e peppermint.

Use em qualquer massagem que você faça pois ele vai apenas potencializar os efeitos!

Proporciona efeitos reconfortantes e relaxantes. É um óleo para relaxamento, ajudando os músculos a liberarem tensão e, com isso, até o coração pode se reabrir para a vida. No emocional, ajuda a aceitarmos a fluidez da vida, amplia nossa capacidade de relaxar e deixar fluir.

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- DORES MUSCULARES, ARTRITE
- DOR DE CABEÇA, TORCICOLO OU DOR LOMBAR
- NEUROPATIA
- SINDROME DA PERNA INQUIETA
- SUPORTE LINFATICO
- TECIDOS CONJUNTIVOS E LIGAMENTOS
- PRESSÃO ALTA
- CIRCULAÇÃO
- TENSÃO MUSCULAR, CÃIBRA

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

ANTIESPASMÓDICA, ANTI INFLAMATORIO, DESCONGESTIONANTE LINFÁTICO, RELAXANTE, CALMANTE, ANALGÉSICO

Sugestões de uso

- PARA UMA MASSAGEM RELAXANTE MUSCULAR, EXPERIMENTE MISTURAR 1GT AROMATOUCH COM 1GT DEEP BLUE. DILUA NAS MÃOS COM ÓLEO VEGETAL E MASSAGEIE.
- PARA UMA MASSAGEM REDUTORA, JUNTE COM GRAPEFRUIT OU SMART & SASSY. COLOQUE 10 A 20GT DE CADA NUM VIDRO SPRAY DE 15ML E APLIQUE LOCALMENTE.
- PARA AJUDAR NA RETENÇÃO DE LÍQUIDO, EXPERIMENTE UMA MASSAGEM COM AROMATOUCH E LEMONGRASS (CAPIM LIMÃO).
- EM EDEMAS (APÓS BATIDAS OU OUTRO TIPO), DILUA 1GT EM ÓLEO VEGETAL E MASSAGEIE LEVEMENTE O LOCAL.
- INPIRE 1GT NA PALMA DAS MÃOS EM CONCHA PARA UM AROMA RECONFORTANTE E RELAXANTE.
- APLIQUE NO PESCOÇO E NOS OMBROS PARA PROMOVER SENTIMENTOS DE RELAXAMENTO E DIMINUIR A TENÇÃO.
- AO FINAL DO DIA, FAÇA UM ESCALDAPÉS RELAXANTE COM 2 A 5GT MISTURADAS A 1 COL SOPA DE BICARBONATO, DILUIDA EM 1 BACIA DE ÁGUA MORNA.



Óleos Vegetais

CONHEÇA SUAS
PROPRIEDADES PARA
ESCOLHER QUAL USAR
NOS SEUS COSMÉTICOS
NATURAIS E DILUIÇÕES

ÓLEO DE COCO

Fácil de achar, quase não interfere no cheiro do óleo essencial, tem bom custo-benefício e suas moléculas são pequenas o suficiente para facilitar a absorção pela nossa pele!

Ele tem cerca de 47% de ácido láurico, que tem propriedades bactericidas e anti-microbiana. É indicado para dermatites, psoríase, acne e cabelo quebradiço.

Como tem 17% de ácido mirístico, também tem propriedades anti-inflamatórias e ajuda a regenerar a pele.

Dica: Na doTerra temos o óleo de coco fracionado (OCF). Ele nada mais é do que uma fração (mesmo!) do óleo de coco.

ÓLEO DE ABACATE

É rico em compostos capazes de reduzir o colesterol. É muito usado em cosméticos por ter emoliente, suavizante, calmante da pele e conter vitaminas A e E, além de ômega 6 e 9. Também é indicado para peles com escamação, uma vez que possui cerca de 56% de ácido oleico.

Se você tem pele oleosa, um dos mais indicados é o óleo de maracujá uma vez que possui apenas 18% de ácido oleico. É o mais indicado para rosto e couro cabeludo, ajudando a fortalecer o fio uma vez que possui cerca de 65% de ácido linoleico.

ÓLEO DE MARACUJÁ

Se você tem pele oleosa, um dos mais indicados é o óleo de maracujá uma vez que possui apenas 18% de ácido oleico. É o mais indicado para rosto e couro cabeludo, ajudando a fortalecer o fio uma vez que possui cerca de 65% de ácido linoleico.

ÓLEO DE SEMENTE DO AÇAÍ

O óleo da semente do açaí é chamado popularmente de "elixir da juventude" por ter muita vitamina A, ser um antioxidante potente, prevenindo a degeneração celular.

Sendo assim, podemos pensar não apenas nas rugas (kkk) mas também em usar ele em casos que procuramos acelerar um processo de cicatrização e para suavizar desconfortos de dermatites.

ÓLEO DE GERGELIM

também é bem conhecido, né? Sabia que ele tem ação nutritiva, antioxidante e aquecedora? Por isso é muito usado na medicina ayurveda...

Como ele auxilia no aumento de elasticidade da pele, é indicado para quem tem estrias e queloides.

Dica: é o mais indicado para massagens no plexo solar e abdominais.

ÓLEO DE ARGAN

O famoso óleo de Argan contem ácido fenólico, carotenos e ácidos graxos essenciais. O que isso significa? Que pode hidratar profundamente pele, unhas e cabelos. Ele é indicado para massagens em peles normais e mistas, inclusive ajudando contra estrias.

ÓLEO DE JOJOBA

Pra quem quer um óleo beeeem leve, que será facilmente absorvido pela pele, recomendamos o óleo de jojoba, que tem apenas 5% de ácido oleico. Ele tem uma composição bem parecida com a oleosidade natural da nossa pele e por isso raramente provoca alergias e é um óleo que hidrata e regula a produção sebácea do nosso corpo.

Então... pense que pode ser excelente quando estamos falando de pele / cabelos oleosos.

ÓLEO DE ROSA MOSQUETA

Atualmente um dos mais famosinhos, está super na moda

ÓLEO DE MAMONA

••○

óleo de mamona (ou ricino) é um dos componentes que encontramos sabe onde?! No Hipoglós! Então... já sabe né? Ele é grosso e forma aquela película de proteção na nossa pele, pois contem bastante omega 6 e 9 e ácidos linoleico, oleico, palmítico e ricinoleico (~80%). Eu usava na misturinha caseira contra assadura quando minha filha usava fraldas :)

ÓLEO DE ANDIROBA

Se você quer uma ajuda a mais para cuidar de inflamações, use o óleo de andiroba. Como ele tem cerca de 38% de ácido palmítico, apresenta ação antitumoral e alivia dores crônicas e tensão muscular.

ÓLEO DE BURITI

Para peles extremamente secas e com tendência a escamação, dê preferência ao óleo de buriti. Ele é um dos mais espessos, pois possui 65% de ácido oleico. É super nutritivo, contendo vitaminas A e E e pode ser usado também em cabelos secos.

ÓLEO DE SEMENTE DE UVA

Ele é excelente para a manutenção e regeneração da pele.

Ele pode ajudar a minimizar uma cicatriz de acne, por exemplo. E o melhor! Não obstrui os poros! Para as mães que querem uma misturinha natural para evitar estrias durante a gravidez, usem e abusem do óleo de semente de uvas com alguns óleos essenciais como melaleuca! Afinal, esse óleo carreador também auxilia na elasticidade dos tecidos :)

Dica: acrescentem 1 gota de vitamina E para cada 10ml de óleo de semente de uva, pois assim ele demora mais para ficar rançoso

Receitinhas Para o seu Dia a Dia

FORTALEÇA SUAS UNHAS

Num vidrinho vazio de esmaltes coloque 2 gotas melaleuca e 1 gota on guard. Complete com OCF e aplique nas unhas antes de pintar e após tirar o esmalte

FORTALEÇA SEU CABELO

Em cada 100ml de shampoo misture 12 gotas melaleuca e 10 lavanda. Mas atenção! Sugiro fazer isso no Shampoo doTerra pois assim garantimos que não haverá nenhuma reação química com os componentes sintéticos de um shampoo usual (ou mesmo aqueles caríssimos profissionais).

LIVRE SEUS ARMÁRIOS DAS TRAÇAS

Numa bola de algodão pingue algumas gotinhas de cedro e coloque no seu armário.

FAÇA SEU PRÓPRIO SABÃO EM PÓ E AMACIANTE

Sabão em pó nada mais é que ralar 1 barra de sabão de coco e juntar com a mesma medida de bicarbonato de sódio!

Para amaciar a roupa, use vinagre. Para cada 500ml de vinagre, misture 20 gotas de lavanda.

ACORDE BEM

Óleos cítricos sempre elevam nosso humor.

Então use e abuse de tangerina, laranja, grapefruit... Mas atenção! Óleos cítricos são fotossensíveis. Então nada de usar coo perfume e sair por aí: a pele vai manchar no Sol...

Se quiser ampliar seu estado de alerta, coloque no seu difusor pessoal 1 gota do cítrico que preferir + 1 de peppermint

DURMA MELHOR

Em cada 100ml de shampoo misture 12 gotas melaleuca e 10 lavanda. Mas atenção! Sugiro fazer isso no Shampoo doTerra pois assim garantimos que não haverá nenhuma reação química com os componentes sintéticos de um shampoo usual (ou mesmo aqueles caríssimos profissionais).

LIVRE-SE DAS FORMIGAS DOCEIRAS

Comece a limpar sua casa com on guard e afugente as formigas! Você vai precisar de 50ml de vinagre, 10 gotas de onguard e completar seu vidro de 500ml com água.

TIRE O CHEIRO DE LATAS DE LIXO, MICRO-ONDAS E GELADEIRA

O meu predileto para neutralizar odores é o Purity.

Bastam algumas gotinhas numa folha de toalha de papel no fundo da lixeira, ou algumas gotinhas num spray com água para limpeza de micro-ondas e geladeira.

Dica: se não tiver Purify, use melaleuca e lemon ;)

AFASTE PIOLHOS

1 gota de melaleuca com 1 de lavanda e um pouquinho de shampoo doTerra na hora da lavagem!

Dica: para as crianças acima de 5 anos que são isca de piolhos, tente usar melaleuca no elástico ou 1 gotinha no topo da cabeça para nem pegar.

FORTALEÇA SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO

Basta um roll on de 10ml com algumas gotinhas de onguard para passar diariamente nos pés!

Crianças podem colocar 4 a 6 gotas. Adultos podem colocar 10 a 15 gotas. Complete com OCF.

AJUDA QUANDO SURGE AQUELA TOSSE

Tanto faz se a tosse é seca ou molhada. 1 gotinha de Breathe com 1 de Frankinsence em 1 col chá podem ajudar muito! Passe no peito pelo menos 2x no dia. Se conseguir 5x melhor ainda!

Para turbinar, no caso de tosse molhada, inclua 1 gotinha de eucalipto para ajudar a expectorar...

ALERGIAS RESPIRATÓRIAS

Você é da turma dos espirros diários? Eu sempre fui mas consegui melhorar mmmto com esse trio: lavanda, peppermint e lemon
Num roll on de 10 ml você coloca 3 gotas de cada e passe ao longo da coluna vertebral 2x ao dia.

Dica: se tiver um difusor, durma diariamente com 2 gotinhas de cada.

ALERGIAS DE PELE

É o mesmo roll on das alergias respiratórias, mas você vai incluir ainda 2 gotinhas de melaleuca e aplicar na região afetada a cada 3h até melhorar.

PARA DORES DE OUVIDO E GARGANTA

O purifý é excelente! Mas, na ausência dele, use melaleuca (e, se tiver, orégano). Um total de 6 gotinhas num roll on de 10ml, aplicando no pescoço ou ao redor da orelha (nunca dentro do ouvido!) deve ser suficiente para aplacar quando aparecem os primeiros sintomas. Passe a cada 3h. Mas não precisa acordar a criança de madrugada, ok?

TCHAU MOSQUITOS

Nada melhor que nossa misturinha Terrashield!

Seja no difusor para espantar os mosquitos de casa... Seja num spray com OCF e água para proteger em ambiente externo.

AQUELE MOMENTO... OS TERRIBLE 2, 3, 4...

Num roll on de 10ml coloque 5 gotas de Balance e 5 de Serenity ou Lavanda. Passe na sola dos pés antes de dormir e na nuca ao acordar..

Lemongrass e Laranja no difusor de ambientes sempre ajudam também.

ME RALEI, E AGORA?

Num vidro spray de 20ml coloque 10 gotas melaleuca (vai ajudar na cicatrização) + 10 gotas lavanda (tem propriedades analgésicas e antissépticas). Coloque 10ml OCF e complete com água. Uma alternativa é fazer num roll on de 10ml com 5 gotas de cada óleo essencial e completar com OCF apenas.

ME QUEIMEI, E AGORA?

Quando você se queimar (no ferro de passar, no cano de descarga da moto, na panela...), coloque lavanda diretamente na queimadura! Pode fazer isso a cada 3h até que cicatrize completamente.

Depois mantenha 2x ao dia para que não fique manchado!

Dica: também vale para queimadura de sol mas, nesse caso, pingue 1 gota de lavanda na palma da mão, dilua com um pouco de OCF e espalhe pela parte do corpo afetada.

TÁ COÇANDO!

Sabe aquela zique-zira que deixa nossa pele coçando e esquisita? Para isso, num roll on de 10ml coloque 3 gotas de cada lavanda, lemon, peppermint e melaleuca. Complete com OCF e aplique a cada 3h até melhorar.

DICA GERAL

Tenha seu roll on de 10ml pronto para usar nessas horas.

Não tem desperdício e é bem mais prático!

Obs: Para adultos e crianças acima de 12 anos, dobre a proporção.



Outras
Formas de
Uso

TEMOS UM ÓLEO PARA
ISSO!
QUALQUER ISSO!

<p>ABSCESSO Experimente: Clove, On Guard, Helichrysum Como usar: Aplicar uma gota TOPICAMENTE na área afetada várias vezes ao dia.</p>
<p>ACNE Experimente: Melaleuca, Lemongrass, Lavender Como usar: Aplicar algumas gotas TOPICAMENTE nas áreas afetadas pelo menos uma vez ao dia. Faça uma ajuste do número de gotas utilizadas dependendo de como o problema está distribuído.</p>
<p>AFTA Experimente: Melaleuca, On Guard, Oregano Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 1 gota direto na afta ou fazer gargarejo várias vezes ao dia até melhorar.</p>
<p>ALERGIA A INSETOS Experimente: Lavender, Eucalyptus, Melaleuca Como usar: Aplicar 1 ou 2 gotas TOPICAMENTE na área afetada a cada hora ou quando necessário.</p>
<p>ALERGIAS Experimente: Life Long Vitality, Peppermint, Breathe Como usar: Aplicar TOPICAMENTE na nuca ou debaixo do nariz ou na ponte do nariz quando necessário. Com o Peppermint você pode colocar uma gota na língua e pressionar a língua no céu da boca para ajudar a descongestionar.</p>
<p>AMIGDALITE Experimente: On Guard, Melaleuca, Oregano Como usar: Fazer gargarejo com algumas gotas misturadas em água ou tomar INTERNAMENTE em cápsula, ou aplicar TOPICAMENTE na garganta, peito e nuca várias vezes ao dia.</p>
<p>AMNÉSIA Experimente: Frankincense, Peppermint, Rosemary Como usar: Aplicar 2 gotas TOPICAMENTE na testa, têmporas, nuca e atrás das orelhas, ou tomar INTERNAMENTE em cápsula ou DIFUNDIR no ar e inalar de 2 a 3 vezes ao dia.</p>
<p>ANEMIA Experimente: Helichrysum, lemongrass, Lemon Como usar: Aplicar 2 gotas TOPICAMENTE na planta do pé ou no interior dos pulsos duas vezes ao dia.</p>
<p>ANGINA Experimente: Ginger, Wild Orange Como usar: Massagear 2 gotas TOPICAMENTE sobre a área do coração várias vezes ao dia.</p>
<p>ARTERIOSCLEROSE Experimente: Lemon, Lavender, Rosemary Como usar: Tomar algumas gotas INTERNAMENTE em cápsula ou aplicar TOPICAMENTE na área afetada diariamente.</p>
<p>ASMA Experimente: Breathe, Eucalyptus, Peppermint Como usar: DIFUNDIR no ar ou aplicar 2 gotas no peito, planta do pé ou tomar INTERNAMENTE em cápsula algumas vezes por dia.</p>
<p>ASSADURA Experimente: Lavender, Helichrysum, Roman Chamomile Como usar: Diluir 2 gotas em óleo de coco fracionado e aplicar TOPICAMENTE nas áreas afetadas várias vezes ao dia até melhorar.</p>
<p>BAIXO NÍVEL DE AÇÚCAR NO SANGUE Experimente: Cinnamon, On Guard, Clove Como usar: Tomar algumas gotas INTERNAMENTE em cápsula ou aplicar na sola dos pés diariamente, ou quando necessário.</p>
<p>BOLHAS NOS PÉS Experimente: Lavender, Roman Chamomile, Geranium Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 1 ou 2 gotas na área afetada várias vezes ao dia até curar.</p>
<p>BRONQUITE Experimente: Breathe, Eucalyptus, Thyme Como usar: Aplicar TOPICAMENTE no peito e pescoço ou gargarejar de hora em hora ou DIFUNDIR no ar e inalar.</p>
<p>BRUXISMO Experimente: Lavender, Serenity Como usar: DIFUNDIR no ar e inalar antes de dormir.</p>
<p>CABELO OLEOSO Experimente: Basil, Cypress, Thyme Como usar: Adicionar TOPICAMENTE 1 ou 2 gotas no shampoo quando lavar o cabelo diariamente.</p>
<p>CÃIBRA Experimente: Deep Blue, Lemongrass, Peppermint Como usar: Massagear algumas gotas nos músculos afetados várias vezes ao dia ou tomar INTERNAMENTE em cápsula.</p>
<p>CÃIBRA NA PERNA Experimente: Deep Blue, Clary Sage, Cypress Como usar: Massagear diversas gotas nas pernas uma vez por dia ou quando necessário.</p>
<p>CALO Experimente: Clove, Grapefruit, Oregano Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 1 ou 2 gotas no calo várias vezes ao dia.</p>
<p>CALO ÓSSEO Experimente: Oregano, Clear Skin, Roman Chamomile Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na área afetada 2 vezes ao dia conforme necessário.</p>
<p>CANDIDÍASE Experimente: Melaleuca, Life Long Vitality, GX Assist Como usar: Tomar Life Long Vitality e GX Assist como indicado ou aplicar TOPICAMENTE algumas gotas no peito e na sola dos pés, ou tomar INTERNAMENTE em cápsulas várias vezes ao dia.</p>
<p>CANDIDÍASE ORAL (sapinho) Experimente: Melaleuca, Cinnamon, Clove Como usar: Fazer gargarejo com algumas gotas misturadas com água várias vezes ao dia ou aplicar TOPICAMENTE embaixo da garganta e na sola dos pés, ou tomar INTERNAMENTE em cápsula.</p>
<p>CÁRIE DENTÁRIA Experimente: Clove, On Guard, Melaleuca Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na sola dos pés ou tomar INTERNAMENTE em cápsula diariamente.</p>
<p>CASPA Experimente: Wintergreen, Lavender, Cypress Como usar: Diluir 2 gotas em óleo de coco fracionado para massagear o couro cabeludo. Enxaguar após 60-90 minutos.</p>

CAXUMBA

Experimente: Melaleuca, Lavender, Lemon

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 2 gotas atrás das orelhas várias vezes ao dia ou usar com uma compressa quente nas regiões da garganta e mandibular, ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula várias vezes ao dia.

CELULITE

Experimente: Slim & Sassy, Grapefruit, Lemon

Como usar: Massagear com vigor algumas gotas nas áreas de celulite diariamente, principalmente antes de se exercitar ou misturar na água e tomar **INTERNAMENTE** várias vezes ao dia.

CHOQUE

Experimente: Helichrysum, Peppermint, Melaleuca

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas nas têmporas, embaixo do nariz e na nuca

CIÁTICO

Experimente: Helichrysum, Peppermint, Thyme

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada várias vezes ao dia ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula.

CICATRIZES

Experimente: Helichrysum, Lavender, Frankincense

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 ou 2 gotas no ferimento diariamente até melhorar.

CISTO NO OVÁRIO

Experimente: Basil, Frankincense, Melaleuca

Como usar: Aplicar algumas gotas em um absorvente interno e inserir durante a noite, por vários dias, ou aplicar **TOPICAMENTE** com uma compressa quente sobre o estômago.

CÓLICA

Experimente: Marjoram, Ylang Ylang, Bergamot

Como usar: Diluir 2 gotas em óleo de coco fracionado e aplicar **TOPICAMENTE** no estômago e costas antes de dormir.

CÓLICAS ABDOMINAIS

Experimente: DigestZen, Clary Sage, Basil

Como usar: Tomar algumas gotas **INTERNAMENTE** em cápsula ou aplique **TOPICAMENTE** no abdômen até reduzir cólica.

COLITE

Experimente: DigestZen, Peppermint, Helichrysum

Como usar: Massagear algumas gotas na parte inferior do abdômen ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula de 2 a 3 vezes ao dia.

CONCUSSÃO

Experimente: Frankincense, Cypress

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula de 2 a 3 vezes ao dia.

CONGESTÃO NASAL

Experimente: Breathe, Peppermint, Eucalyptus

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar várias vezes ao dia ou colocar 1 gota de Peppermint na língua e pressionar no céu da boca enquanto inala pelo nariz.

DDA (Déficit de Atenção) OU TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção)

Experimente: Vertiver, Serenity, Lavender

Como usar: **DIFUNDIR** no ar ou inalar, ou aplicar 2 gotas **TOPICAMENTE** em cápsula várias vezes ao dia.

DEGENERÇÃO MACULAR

Experimente: Clove

Como usar: Tomar algumas gotas **INTERNAMENTE** em cápsula diariamente.

DEPRESSÃO

Experimente: Frankincense, Elevation, Citrus Bliss

Como usar: Adicionar algumas gotas no banho quente (banheira).

DEPRESSÃO PÓS-PARTO

Experimente: Clary Sage, Elevation, Lavender

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar diariamente ou aplicar **TOPICAMENTE** em cápsula 2 ou 3 vezes ao dia.

DERRAME

Experimente: Helichrysum, Cypress, Peppermint

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas nas têmporas, embaixo do nariz e na nuca, ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula de 3 a 4 vezes ao dia.

DESEQUILÍBRIO HORMONAL

Experimente: Geranium, Clary Sage, Ylang Ylang

Como usar: Aplicar poucas gotas **TOPICAMENTE** na testa, pés, abdômen e nuca.

DESEQUILÍBRIO HORMONAL MASCULINO

Experimente: Rosemary, Sage, Ylang Ylang

Como usar: Tomar 2 gotas **INTERNAMENTE** em cápsula diariamente.

<p>DESMAIOS Experimente: Peppermint, Saldalwood, Rosemary Como usar: Inalar diretamente do frasco conforme necessário.</p>
<p>DIABETES Experimente: Coriander, Cinnamon, Grapefruit, Balance Como usar: Tomar INTERNAMENTE 2 gotas de Coriander em cápsula de manhã e a noite e aplicar TOPICAMENTE 2 gotas de Balance na sola dos pés a noite.</p>
<p>DIARRÉIA Experimente: DigestZen, Peppermint, Ginger Como usar: Tomar INTERNAMENTE algumas gotas em cápsula ou aplicar TOPICAMENTE no estômago de hora em hora ou quando necessário.</p>
<p>DIFTERIA Experimente: On Guard, Marjoram, Thyme Como usar: DIFUNDIR no ar e inalar ou aplicar TOPICAMENTE algumas gotas no peito e pescoço várias vezes ao dia.</p>
<p>DISENTERIA Experimente: Myrrh, Eucalyptus, Lemon Como usar: Tomar INTERNAMENTE algumas gotas em cápsula ou aplicar TOPICAMENTE no abdômen e sola dos pés 3 vezes ao dia.</p>
<p>DOENÇA DE LYME Experimente: Melissa, On Guard, Thyme Como usar: Tomar algumas gotas INTERNAMENTE em cápsula várias vezes ao dia.</p>
<p>DOENÇA MISTA DO TECIDO CONJUNTIVO (Síndrome de Sharp) Experimente: Rosemary, Clove, Lemongrass Como usar: Massagear algumas gotas na área afetada diversas vezes ao dia.</p>
<p>DOENÇA PERIODONTAL Experimente: Melaleuca, On Guard, Myrrh Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na gengiva ou na sola dos pés diariamente.</p>
<p>DOR Experimente: Deep Blue, Wintergreen, Peppermint Como usar: Massagear algumas gotas na área afetada quando necessário.</p>
<p>DOR CRÔNICA Experimente: Deep Blue, Life Long Vitality, Frankincense Como usar: Tomar Life Long Vitality como indicado ou massagear algumas gotas nas áreas afetadas conforme necessário, ou tomar INTERNAMENTE em cápsula.</p>
<p>DOR DE ARTRITE Experimente: Deep Blue, Frankincense, Peppermint Como usar: Adicionar 1 ou 2 gotas TOPICAMENTE na área quando necessário.</p>
<p>DOR DE CABEÇA Experimente: Past Tense, Peppermint, Deep Blue Como usar: DIFUNDIR no ar ou inalar algumas gotas ou aplicar TOPICAMENTE na testa, têmporas, nuca e atrás das orelhas. Repita quando necessário.</p>
<p>DOR DE OUVIDO Experimente: Basil, Melaleuca, Helichrysum Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 2 gotas ao redor da abertura do ouvido ou aplicar em um algodão e colocar sobre a orelha durante a noite. NÃO APLICAR DENTRO DO OUVIDO!</p>
<p>DOR LOMBAR Experimente: Deep Blue, Deep Blue Rub, Sandalwood Como usar: Massagear algumas gotas na região lombar 2 vezes por dia ou quando necessário.</p>
<p>DOR MENSTRUAL Experimente: Clary Sage, Rosemary, Peppermint Como usar: Tomar algumas gotas INTERNAMENTE em cápsula ou aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na região abaixo do abdômen e sola dos pés, quando necessário.</p>
<p>DOR MUSCULAR Experimente: Deep Blue, Deep Blue Rub, Peppermint Como usar: Massagear algumas gotas nos músculos afetados quando necessário.</p>
<p>DOR NA DENTIÇÃO Experimente: Clove, Wintergreen, Roman Chamomile Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 1 gota no dente ou na gengiva afetada, ou fazer gargarejo várias vezes ao dia.</p>
<p>DOR NAS ARTICULAÇÕES Experimente: Deep Blue, Deep Blue Rub, Wintergreen Como usar: Massagear 1 ou 2 gotas na área afetada quando necessário.</p>
<p>DOR NAS COSTAS Experimente: Deep Blue, Wintergreen, Deep Blue Rub Como usar: Massagear as costas com algumas gotas conforme necessário.</p>
<p>DOR NO PESCOÇO Experimente: Deep Blue, Deep Blue Rub, Wintergreen Como usar: Massagear algumas gotas no pescoço várias vezes ao dia.</p>
<p>DOR NO SEIO DA FACE Experimente: Rosemary, Melaleuca, Eucalyptus Como usar: DIFUNDIR no ar e inalar várias vezes ao dia.</p>
<p>DOR ÓSSEA Experimente: Deep Blue, Wintergreen, Helichrysum Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na área afetada quando necessário.</p>
<p>DORES Experimente: Deep Blue, Wintergreen, Aroma Touch Como usar: Aplicar algumas gotas TOPICAMENTE na área afetada ou quanto for necessário.</p>
<p>EDEMA Experimente: Grapefruit, Lemongrass, Cypress Como usar: Massagear algumas gotas nas áreas afetadas e na sola dos pés ou tomar INTERNAMENTE em cápsula 2 vezes ao dia ou quando necessário.</p>
<p>ENJOO (de viagem) Experimente: Lavender, Peppermint, Ginger Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 2 gotas atrás das orelhas e sobre o umbigo ou DIFUNDIR no ar e inalar quando</p>

ENXAQUECA

Experimente: Past Tense, Peppermint, Deep Blue

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na testa, têmporas, nuca e atrás das orelhas ou inalar diretamente do frasco quando necessário.

EPILEPSIA

Experimente: Frankincense, Clary Sage, Lavender

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou massagear no couro cabeludo diariamente.

SCLERODERMIA

Experimente: Frankincense, Roman Chamomile, Lavender

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada várias vezes ao dia.

SCLEROSE MÚLTIPLA

Experimente: Frankincense, Clove, Citrus Bliss

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar várias vezes ao dia ou aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na testa, têmporas e atrás das orelhas, ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula de 3 a 5 vezes ao dia.

SCORBUTO

Experimente: Life Long Vitality, Ginger

Como usar: Tomar o Life Long Vitality como indicado. Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas do óleo na região dos rins e fígado e na sola dos pés de 2 a 3 vezes ao dia.

SPASMO MUSCULAR

Experimente: Deep Blue, Deep Blue Rub, Basil

Como usar: Massagear algumas gotas nos músculos afetados quando necessário.

ESTADO DE ALERTA

Experimente: Peppermint, Lemon, Ylang Ylang

Como usar: Inalar diretamente ou **DIFUNDIR** no ar e inalar quando necessário.

STRESSE

Experimente: Grapefruit, Elevation, Bergamot

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou massagear algumas gotas nos ombros, costas e pés quando necessário.

STRIAS

Experimente: Helichrysum, Cypress, Myrrh

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada várias vezes ao dia.

EXAUSTÃO

Experimente: Lavender, Ylang Ylang, Peppermint

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou aplicar **TOPICAMENTE** nas costas e pés quando necessário.

ADIDIA

Experimente: Peppermint, Life Long Vitality, Rosemary

Como usar: Tomar Life Long Vitality como indicado. **DIFUNDIR** no ar ou inalar diretamente do frasco ou aplicar **TOPICAMENTE** 2 gotas nas têmporas e atrás das orelhas quando necessário.

ADIDIA CRÔNICA

Experimente: Life Long Vitality, Terrazyme, On Guard

Como usar: Tomar Life Long Vitality como indicado, tomar algumas gotas em cápsulas ou aplicar **TOPICAMENTE** nos músculos e articulações 3 vezes ao dia.

FARINGITE ESTREPTOCÓCICA

Experimente: On Guard, Oregano, Thyme

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou fazer gargarejo com algumas gotas misturadas com água ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula várias vezes ao dia. O Oregano é muito forte, diluir conforme necessário.

FEBRE

Experimente: Peppermint, Lavender, Eucalyptus

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na testa, têmporas e nuca ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula ou **DIFUNDIR** no ar e inalar de hora em hora quando necessário.

FEBRE REUMÁTICA

Experimente: Peppermint, Thyme, Ginger

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar várias vezes ao dia ou aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na planta dos pés.

FERIDAS

Experimente: Lavender, Melaleuca, Purity

Como usar: Diluir e aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada várias vezes ao dia.

FERIDAS DIABÉTICAS

Experimente: Lavender, Balance

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas nas costas, pés e sobre o pâncreas ou **DIFUNDIR** no ar e inalar diariamente.

FIBROMIALGIA

Experimente: Life Long Vitality, GX Assist, PB Assist, Deep Blue

Como usar: Tomar Life Long Vitality, GX Assist, PB Assist como indicado ou massagear com algumas gotas de Deep Blue nas áreas doloridas quando necessário.

FLATULÊNCIA

Experimente: Peppermint, Lavender, Ginger

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** no abdômen conforme necessário.

FURÚNCULO

Experimente: Melaleuca, Purity, Lavender

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada várias vezes ao dia.

GANGRENA

Experimente: Oregano, Lavender, Thyme

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas nas áreas afetadas várias vezes ao dia.

GARGANTA INFLAMADA

Experimente: On Guard, Lemon, Melaleuca

Como usar: Fazer gargarejo com algumas gotas misturadas em água e engolir ou **DIFUNDIR** no ar e inalar, ou aplicar **TOPICAMENTE** na garganta, peito e nuca várias vezes ao dia, ou quando necessário.

GASTRITE

Experimente: Peppermint, DigestZen, Lemongrass

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** na área do estômago quando necessário.

GENGIVITE

Experimente: Clove, Melaleuca, Peppermint

Como usar: Fazer gargarejo com algumas gotas misturadas na água várias vezes ao dia.

<p>GRIFE Experimente: Breathe, On Guard, Melissa Como usar: Tomar INTERNAMENTE algumas gotas em cápsula ou DIFUNDIR no ar e inalar, ou aplicar TOPICAMENTE no peito várias vezes ao dia.</p>
<p>HALITOSE (mau hálito) Experimente: Peppermint, On Guard, Cinnamon Como usar: Fazer gargarejo com 2 gotas do óleo em água morna 2 vezes ao dia ou quando necessário.</p>
<p>HEMATOMA Experimente: Helichrysm, Cypress, Lemon Como usar: Aplicar algumas gotas TOPICAMENTE na área afetada de 2 a 3 vezes ao dia, ou quando necessário.</p>
<p>HEMORRAGIA Experimente: Helichrysum, Geranium Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 1 gota na área afetada conforme necessário.</p>
<p>HEMORRÓIDAS Experimente: Cypress, Helichrysm, Geranium Como usar: Diluir algumas gotas em óleo de coco fracionado e aplicar diretamente na área afetada todos os dias (USO TÓPICO), quando necessário.</p>
<p>HEPATITE Experimente: Geranium, Frankincense, Zendocríne Blend Como usar: Tomar algumas gotas INTERNAMENTE em cápsula ou aplicar TOPICAMENTE sobre a área dos rins com uma compressa quente. Pode também aplicar nos lados direito e esquerdo da garganta diariamente ou ainda tomar INTERNAMENTE o Zendocríne Blend seguindo as instruções da embalagem.</p>
<p>HERA VENENOSA Experimente: Lavander, Rose e Melaleuca Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na área afetada algumas vezes ao dia ou quando necessário.</p>
<p>HERPES LABIAL Experimente: On Guard, Melaleuca, Melissa Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 1 gota na ferida assim que ela surgir e repetir essa aplicação várias vezes ao dia.</p>
<p>HERPES SIMPLEX Experimente: Melaleuca, Clove, Melissa Como usar: Diluir algumas gotas em óleo de coco fracionado e aplicar TOPICAMENTE na área afetada 2 vezes ao dia.</p>
<p>HERPES ZOSTER Experimente: Melaleuca, Melissa, Sandalwood Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na área afetada, na nuca e ao longo da espinha diariamente ou quando necessário.</p>
<p>HIPERATIVIDADE Experimente: Lavender, Vetiver, Serenity Como usar: DIFUNDIR no ar e inalar diretamente quando necessário.</p>
<p>HIPOGLICEMIA Experimente: Cinnamon, On Guard, Eucalyptus Como usar: Tomar alguma gota INTERNAMENTE em cápsula ou inalar diretamente, ou aplicar TOPICAMENTE na sola dos pés diariamente.</p>
<p>ICTERÍCIA Experimente: Geranium, Frankincense, Zendocríne Blend Como usar: Tomar alguma gota INTERNAMENTE em cápsula ou aplicar TOPICAMENTE com uma compressa quente sobre a área do fígado diversas vezes por dia, ou ainda tomar Zendocríne Blend como indicado.</p>
<p>IMPOTENCIA Experimente: Clary Sage, Ylang Ylang, Sandalwood Como usar: DIFUNDIR no ar e inalar ou aplicar TOPICAMENTE poucas gotas nas têmporas, pulsos e nuca quando necessário.</p>
<p>INCHAÇO (na barriga) Experimente: DigestZen, Peppermint, Clary Sage Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na área do estômago, sola dos pés ou tomar INTERNAMENTE em cápsula.</p>
<p>INDIGESTÃO Experimente: Ginger, Peppermint, DigestZen Como usar: Tomar alguma gota INTERNAMENTE em cápsula ou aplicar TOPICAMENTE sobre a área do estômago quando necessário.</p>
<p>INFARTO Experimente: Peppermint, Lavender Como usar: Aplicar algumas gotas TOPICAMENTE na testa, nuca, peito e costas. Repita quando necessário.</p>
<p>INFEÇÃO Experimente: On Guard, Cinnamon, Oregano Como usar: Diluir algumas gotas em óleo de coco fracionado e aplicar TOPICAMENTE na área infectada ou DIFUNDIR no ar de 2 a 3 vezes por dia.</p>
<p>INFEÇÃO DENTÁRIA Experimente: Clove, Wintergreen, Birch Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 1 gota na gengiva e ao redor dos dentes 2 vezes ao dia.</p>
<p>INFEÇÃO DO TRATO URINÁRIO Experimente: On Guard, Lemongrass, Thyme Como usar: Tomar INTERNAMENTE algumas gotas em cápsula ou aplicar TOPICAMENTE com compressa quente sobre a bexiga diariamente.</p>
<p>INFEÇÃO FÚNGICA DE PELE Experimente: Melaleuca, Oregano, Lemongrass Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 1 ou 2 gotas nas áreas afetadas várias vezes ao dia.</p>
<p>INFEÇÃO FÚNGICA VAGINAL Experimente: Rosemary, Cinnamon, Oregano Como usar: Diluir bem algumas gotas do óleo, colocar em um absorvente interno e inserir todas as noites por volta de uma semana ou quando precisar, ou tomar INTERNAMENTE em cápsula.</p>
<p>INFEÇÃO NO OUVIDO Experimente: Melaleuca, Lavender, Purity Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 1 ou 2 gotas em algodão e colocar sobre o ouvido a noite. Repetir conforme necessário. NÃO APLICAR DENTRO DO OUVIDO!</p>
<p>INFEÇÃO POR ESTAFILOCOCOS Experimente: Oregano, Melaleuca, Thyme Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na sola dos pés várias vezes ao dia.</p>
<p>INFEÇÃO RENAL Experimente: Rosemary, Zendocríne Blend Como usar: Aplicar 2-3 gotas TOPICAMENTE na região dos rins e na sola dos pés algumas vezes por dia, ou tomar Zendocríne Blend como indicado.</p>
<p>INFLAMAÇÃO Experimente: Frankincense, Deep Blue, Wintergreen Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas ou tomar INTERNAMENTE em cápsula ou 2 vezes por dia.</p>

INSÔNIA Experimente: Serenity, Lavender, Roman Chamomile Como usar: Adicionar algumas gotas em um banho de banheira, massagear nos pés e atrás das orelhas ou DIFUNDIR no ar antes de se recolher.
INTOLERÂNCIA A LACTOSE Experimente: Lemongrass Como usar: Tomar algumas gotas INTERNAMENTE em cápsula diariamente.
INTOXICAÇÃO ALIMENTAR Experimente: DigestZen, Rosemary, On Guard Como usar: Tomar INTERNAMENTE gotas em cápsula várias vezes ao dia e aplicar TOPICAMENTE na área do estômago.
JET LAG Experimente: Peppermint, Bergamot, Rosemary Como usar: Aplicar TOPICAMENTE os óleos calmantes, como Bergamot and Rosemary, na sola dos pés à noite, e os óleos revigorantes, como Peppermint, pela manhã.
JOANETE Experimente: Cypress, Deep Blue, Basil Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na área afetada.
LARINGITE Experimente: Sandalwood, Frankincense, Thyme Como usar: DIFUNDIR no ar e inalar necessário de 3 a 4 vezes por dia.
LINFOMA Experimente: Frankincense, Myrrh, Clove Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas nos gânglios inchados e ao longo da espinha de 3 a 4 vezes ao dia.
LIPOMA Experimente: Frankincense, Clove, Grapefruit Como usar: Aplicar 2 gotas TOPICAMENTE na área afetada de 3 a 3 vezes por dia.
LUPUS Experimente: Melaleuca, Elevation, On Guard Como usar: Massagear diversas gotas por todo o corpo 2 vezes por semana ou quando necessário.
MALÁRIA Experimente: TerraShield, Thyme, Eucalyptus Como usar: Usar TerraShield TOPICAMENTE para evitar mordidas de mosquito e tomar os outros óleos INTERNAMENTE em cápsula ou beber com água regularmente para auxiliar os sintomas.
MASTITE Experimente: Citrus Bliss, Clove, Thyme Como usar: Massagear algumas gotas na região dos seios e aplicar TOPICAMENTE na sola dos pés 2 vezes ao dia.
MEDO Experimente: Balance, Ylang Ylang, Wild Orange Como usar: DIFUNDIR no ar e inalar ou aplicar TOPICAMENTE 2 gotas na testa, têmporas, sola dos pés e nuca conforme necessário.
MENOPAUSA Experimente: Clary Sage, Frankincense, Roman Chamomile Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas nas regiões do abdômen, sola dos pés e nuca diariamente.
MICOSE Experimente: Oregano, Melaleuca, Clear Skin Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na área afetada de 2 ou 3 vezes ao dia.
MIOMA Experimente: Frankincense, Lavender, Oregano Como usar: Tomar INTERNAMENTE algumas gotas em cápsula ou aplicar TOPICAMENTE na parte inferior do abdômen diariamente.
MOFO Experimente: Cinnamon, Oregano, Purity Como usar: DIFUNDIR no ar várias vezes ao dia onde o mofo estiver presente, até que não seja mais necessário.
MOLES Experimente: Frankincense, Sandalwood, Geranium Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 1 gota na verruga diariamente.
MRSA (Staphylococcus aureus resistente à metilina) Experimente: On Guard, Oregano, Melaleuca Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na sola dos pés ou tomar INTERNAMENTE em cápsula, ou DIFUNDIR no ar várias vezes ao dia até desaparecer os sintomas.
MUDANÇAS DE HUMOR Experimente: Clary Sage, Serenity, Lavender Como usar: DIFUNDIR no ar ou inalar diretamente do frasco quando necessário.
NÁUSEA Experimente: Ginger, Peppermint, DigestZen Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 2 gotas atrás das orelhas e sobre o umbigo ou DIFUNDIR no ar e inalar, ou tomar INTERNAMENTE sob a língua quando necessário.
NEUROPATIA Experimente: AromaTouch Blend, Lemon, Peppermint Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas nas áreas afetadas várias vezes ao dia.
NEURALGIA Experimente: Marjoram, Roman Chamomile, Eucalyptus Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas nas áreas afetadas várias vezes ao dia.
ONDAS DE CALOR (associadas a menopausa) Experimente: Balance, Peppermint, Clary Sage Como usar: DIFUNDIR no ar e inalar ou aplicar TOPICAMENTE na nuca, ou quando necessário.
OSTEOARTRITE Experimente: Deep Blue, Wintergreen, Marjoram Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na área afetada diariamente.
OSTEÓFITO (bico de papagaio) Experimente: Wintergreen, Cypress, Marjoram Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na área afetada várias vezes ao dia até melhorar.
OSTEOMIELOTE Experimente: Clove, Peppermint, Geranium Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na área afetada diariamente.
OSTEOPOROSE Experimente: Cinnamon, On Guard, Clove Como usar: Massagear algumas gotas na espinha e áreas afetadas diariamente.
PALPITAÇÕES Experimente: Ylang Ylang, Wild Orange, Lavender Como usar: Aplicar TOPICAMENTE diversas gotas no peito quando necessário.

PARALISIA DE BELL Experimente: Peppermint, Helichrysum, Rosemary Como usar: Massagear algumas gotas na testa, atrás das orelhas, nas áreas dolorosas de 2 a 3 vezes ao dia até desaparecer os sintomas.
PARASITAS Experimente: DigestZen, Oregano, Peppermint Como usar: Tomar INTERNAMENTE algumas gotas em cápsula ou aplicar TOPICAMENTE com uma compressa quente na região intestinal de 2 a 3 vezes ao dia.
PÉ DE ATLETA Experimente: Oregano, Melaleuca, Clear Skin Como usar: Aplicar 2 gotas TOPICAMENTE na área entre os dedos e ao redor das unhas 2 vezes ao dia até os sintomas desaparecerem.
PEDRA NA VESÍCULA BILIAR Experimente: Lemon, Grapefruit, Rosemary Como usar: Tomar INTERNAMENTE algumas gotas em cápsula ou aplicar TOPICAMENTE sobre a vesícula várias vezes ao dia.
PEDRAS NOS RINS Experimente: Lemon, Eucalyptus, Wintergreen Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas em uma compressa quente sobre a região dos rins 2 vezes por dia ou tomar em cápsula.
PELE DESIDRATADA Experimente: Geranium, Lavender, Hidratante Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 2 gotas nas áreas afetadas quando necessário.
PELE RACHADA Experimente: Myrrh, Roman Chamomile, Saldalwood Como usar: Aplicar TOPICAMENTE nas áreas afetadas várias vezes ao dia.
PELE RESSECADA Experimente: Geranium, Roman Chamomile, Lemon Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 2 gotas nas áreas afetadas quando necessário.
PERDA DE APETITE Experimente: Ginger, Wild Orange, Lavender Como usar: DIFUNDIR no ar e inalar ou tomar algumas gotas INTERNAMENTE em cápsula diariamente, ou quando necessário.
PICADA DE ABELHA Experimente: Roman Chamomile, Purity, Basil Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na picada várias vezes ao dia até desaparecer os sintomas.
PICADA DE CARRAPATO Experimente: Lavender Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 1 ou 2 gotas nas picadas frequentemente na primeira hora após remoção do carrapato. Procure instruções de como remover o carrapato corretamente.
PICADA DE COBRA Experimente: Clove Como usar: Diluir algumas gotas em óleo de coco fracionado e aplicar TOPICAMENTE na área afetada quantas vezes for necessário. Procurar atendimento médico imediatamente após a picada.
PICADA DE VESPA Experimente: Lavender, Purity
PIORRÉIA Experimente: Clove Como usar: Fazer gargarejo com algumas gotas em água morna ou aplicar TOPICAMENTE na gengiva várias vezes ao dia.
PLEURITE Experimente: Thyme, Cypress, Melissa Como usar: Massagear algumas gotas no pescoço e peito várias vezes ao dia.
PNEUMONIA Experimente: Breathe, On Guard, Thyme Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na nuca, peito de 3 a 5 vezes ao dia ou fazer gargarejo de hora em hora, ou DIFUNDIR no ar e inalar regularmente.
PÓLIO Experimente: Frankincense, Melaleuca, Wintergreen Como usar: Tomar INTERNAMENTE algumas gotas em cápsulas diariamente.
PÓLIPOS Experimente: Peppermint, Frankincense, Sandalwood Como usar: Tomar INTERNAMENTE algumas gotas em cápsula diariamente ou aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na região abaixo do abdômen de 2 a 3 vezes ao dia.
POROS OBSTRUÍDOS Experimente: Melaleuca, Lemon, Wild Orange Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas nas áreas afetadas conforme necessário.
PRÉ-ECLAMPسيا Experimente: Cypress Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na sola dos pés ou na área do estômago diariamente ou quando necessário.
PRÉ-MENOPAUSA Experimente: Clary Sage, Lavender Como usar: DIFUNDIR no ar e inalar diariamente.
PRESSÃO ALTA Experimente: Marjoram, Ylang Ylang, Lavender Como usar: Fazer uma massagem com os óleos por todo o corpo diariamente ou DIFUNDIR no ar e inalar, ou tomar algumas gotas INTERNAMENTE em cápsula.
PRESSÃO BAIXA Experimente: Clary Sage, Rosemary Como usar: Diluir diversas gotas em óleo de coco fracionado e fazer uma massagem no corpo inteiro diariamente, DIFUNDIR no ar e inalar ou tomar INTERNAMENTE em cápsula.
PRISÃO DE VENTRE Experimente: DigestZen, Marjoram, Lemon Como usar: Tomar INTERNAMENTE algumas gotas em cápsula ou aplicar TOPICAMENTE no estômago, ou na sola do pé de hora em hora até aliviar.
PROBLEMAS DE LACTAÇÃO Experimente: Clary Sage, Basil, Geranium Como usar: Massagear algumas gotas na região dos seios e aplicar TOPICAMENTE na sola dos pés.
PROSTATITE Experimente: Thyme, Peppermint, Cypress Como usar: Tomar INTERNAMENTE algumas gotas em cápsula ou diluir em óleo de coco fracionado e aplicar TOPICAMENTE na região do períneo (área entre o escroto e o reto).

<p>QUEDA DE CABELO Experimente: Thyme, Rosemary, Lavender, Cedarwood Como usar: Misturar 3 gotas de cada óleo com 3 mL de óleo de jojoba e massagear o cabelo por 2 minutos. Colocar uma toalha umedecida em água morna sobre a cabeça e deixar por 30 minutos. Lavar o cabelo normalmente. Fazer todas as noites.</p>
<p>QUEIMADURA Experimente: Lavender, Melaleuca, Geranium Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas nas áreas afetadas de hora em hora ou conforme necessário.</p>
<p>QUEIMADURA DE SOL Experimente: Lavender, Peppermint, Melaleuca Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na área afetada a cada hora ou quando necessário.</p>
<p>REPELENTE CONTRA INSETOS Experimente: Ginger, Peppermint, DigestZen Como usar: Diluir algumas gotas em óleo de coco fracionado e aplicar TOPICAMENTE em toda a pele exposta antes de ficar ao ar livre.</p>
<p>RESFRIADO Experimente: On Guard, Thyme, Melaleuca Como usar: DIFUNDIR no ar e inalar ou fazer gargarejo com 2 gotas na água morna ou tomar INTERNAMENTE em cápsula 3 vezes ao dia enquanto sintomas persistirem.</p>
<p>RESSACA Experimente: Grapefruit, Lemon, Lavender Como usar: Adicionar algumas gotas no banho quente (banheira) ou aplicar TOPICAMENTE na nuca e na região do fígado.</p>
<p>RIGIDEZ MUSCULAR Experimente: Deep Blue, Deep Blue Rub, Lemongrass Como usar: Massagear algumas gotas nos músculos afetados de 2 a 3 vezes ao dia, ou quando necessário.</p>
<p>RINITE Experimente: Eucalyptus, Melaleuca, Peppermint Modo de usar: DIFUNDIR no ar e inalar várias vezes ao dia ou aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na testa e na ponte do nariz.</p>
<p>RUGAS Experimente: Frankincense, Helichrysum, Immortelle Blend Como usar: Diluir algumas gotas em óleo de coco fracionado e aplicar TOPICAMENTE na área afetada diariamente.</p>
<p>SANGRAMENTO NAS GENGIVAS Experimente: Helichrysum, Clove, Peppermint Como usar: Fazer gargarejo com 1 ou 2 gotas misturado com água várias vezes ao dia ou aplicar TOPICAMENTE várias vezes ao dia.</p>
<p>SANGRAMENTO NASAL Experimente: Helichrysum, Geranium, Lavender Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 1 ou 2 gotas nas regiões da ponte e laterais do nariz e na nuca, quando necessário.</p>
<p>SARAMPO Experimente: Lavender, Melissa, Melaleuca Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas esfregando nos pontos afetados diversas vezes ao dia, ou adicionar diversas gotas em um banho de banheira diário por 30 minutos.</p>
<p>SARNA Experimente: Peppermint, Eucalyptus, Ginger Como usar: Diluir algumas gotas em óleo de coco fracionado e aplicar TOPICAMENTE na área afetada com frequência a</p>
<p>TUBERCULOSE Experimente: Breathe, Cypress, Cinnamon Como usar: DIFUNDIR no ar e inalar várias vezes ao dia e a noite ou aplicar TOPICAMENTE algumas gotas no peito e na parte superior das costas ou tomar INTERNAMENTE em cápsula.</p>
<p>TUMOR Experimente: Frankincense, Clove, Sandalwood Como usar: Aplicar TOPICAMENTE várias gotas na área afetada e DIFUNDIR no ar e inalar de 4 a 5 vezes ao dia.</p>
<p>ÚLCERA CUTÂNEA Experimente: Lavender, Myrrh, Helichrysum Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 2 gotas na área afetada e massagear algumas vezes ao dia, podendo diluir em óleo de coco fracionado caso necessário.</p>
<p>ÚLCERA DUODENAL Experimente: Frankincense, Myrrh, Lemon Como usar: Tomar INTERNAMENTE algumas gotas em cápsula pelo menos 1 vez ao dia.</p>
<p>ÚLCERA GÁSTRICA Experimente: Geranium, Peppermint, Frankincense Como usar: Tomar INTERNAMENTE algumas gotas em cápsula ou aplicar TOPICAMENTE na área do estômago pelo menos 1 vez ao dia.</p>
<p>ÚLCERA PÉPTICA Experimente: Cinnamon Como usar: Adicionar algumas gotas na água e beber durante o dia.</p>
<p>ÚLCERAS NA BOCA Experimente: Basil, Myrrh, Oregano Como usar: Fazer gargarejo com algumas gotas misturadas com água várias vezes ao dia e aplicar TOPICAMENTE nas gengivas.</p>
<p>URTICÁRIA Experimente: Peppermint, Myrrh, Melaleuca Como usar: Aplicar 1 ou 2 gotas TOPICAMENTE na área afetada, ou quando necessário.</p>
<p>VAGINITE Experimente: Rosemary, Cinnamon, Eucalyptus Como usar: Diluir algumas gotas do óleo, colocar em um absorvente interno e inserir todas as noites por volta de uma semana ou quando precisar, ou tomar INTERNAMENTE em cápsula.</p>
<p>VARIZES Experimente: Cypress, Helichrysum, Lemongrass Como usar: Massagear algumas gotas na área afetada várias vezes ao dia.</p>
<p>VERMES Experimente: DigestZen, Lavender, Rosemary Como usar: Aplicar TOPICAMENTE algumas gotas na área do estômago e na sola dos pés de 2 a 3 vezes ao dia.</p>
<p>VERRUGAS Experimente: Oregano, Melaleuca, On Guard Como usar: Aplicar TOPICAMENTE 1 gota diretamente na verruga várias vezes ao dia até a verruga desaparecer.</p>
<p>VERRUGAS GENITAIS Experimente: Frankincense, Thyme, Melaleuca Como usar: Diluir com óleo de coco fracionado e aplicar TOPICAMENTE nas áreas afetadas 2 vezes ao dia.</p>
<p>VERRUGAS PLANTARES Experimente: Oregano, Cinnamon, On Guard</p>

*Amplie seu
bem estar!!*

NÃO ESQUEÇA DE
ESTABELECEER UMA ROTINA DE
USO DOS SEUS ÓLEOS

Isso vai fazer diferença nos seus resultados

LEMBRE QUE AQUI TAMBÉM
EXISTE UMA OPORTUNIDADE DE
RENDA

Se tiver curiosidade, conheça mais na nossa área
de membros ou pergunte a quem te cadastrou

LEMBRE DO NOSSO PROGRAMA
DE RECOMPENSA E FIDELIDADE

Junte pontos quando fizer sua próxima compra e
concorra aos nossos sorteios!



Contra Indicações

SE VOCÊ USA REMÉDIOS
DIARIAMENTE OU TEM
ALGUMA CONDIÇÃO DE
SAÚDE, LEIA ATENTAMENTE!

Nome da Mistura	Hipertensos	Epilepsia	Gestantes
Siberian Fir (Pinho Siberiano)			Diluir 1:1
Alecrim	Não recomendado	Não recomendado	Não pode
Bergamota			
Bétula			Não pode
Canela			Não pode
Cassia			Não pode
Blue Tansy			Diluir 1:2
Cipreste			Evitar ou usar diluído como para bebê
Coentro (Cilantro)			
Copaiba			
Cravo			Evitar ou usar diluído como para bebê
Endro (Dill)		Usar com cautela	
Lemongrass (capim-limão)			Diluir 1:1
Gengibre	Usar com cautela		
Fennel (erva-doce)		Usar com cautela	Evitar ou usar diluído como para bebê
Gualteria		Não recomendado	Não pode
Hortelã-pimenta	Usar com cautela		Evitar ou usar diluído como para bebê
Laranja			
Lime (limão tahiti)			
Lemon (limão siciliano)			
Cedarwood (cedro)			Evitar ou usar diluído como para bebê
Manjerona			Evitar ou usar diluído como para bebê
Manjeri cão		Não recomendado	Não pode
Melissa			Evitar ou usar diluído como para bebê
Mirra			Evitar ou usar diluído como para bebê
Neroli			Diluir 1:2
Oregano			Evitar ou usar diluído como para bebê
Pimenta do Reino			Evitar ou usar diluído como para bebê
Rosas			Evitar ou usar diluído como para bebê
Clary Sage (salvia esclareia)			Evitar ou usar diluído como para bebê, inclusive com bbs
Semente de Coentro (Coriander)			
Tomilho	Usar com cautela		Não pode
Melaleuca			
Arbovitae (Tuia)			Não pode
Vetiver			Evitar ou usar diluído como para bebê
Ylang Ylang			

Nome da Mistura	Hipertensos	Epilepsia	Gestantes
On Guard			Evitar ou usar diluído como para bebê
Smart & Sassy	Evitar	Evitar	Evitar
Zengest			Evitar ou usar diluído como para bebê
In Tune			Evitar ou usar diluído como para bebê
Clary Calm			Evitar ou usar diluído como para bebê
Past Tense			Evitar ou usar diluído como para bebê
Aromatouch			Evitar ou usar diluído como para bebê
Citrus Bliss			Evitar ou usar diluído como para bebê
Deep Blue			Evitar ou usar diluído como para bebê

Nome da Mistura	Fotossensível	Pele sensível	Alergias Específicas	Anticoagulantes
Siberian Fir (Pinho Siberiano)		Pode irritar: diluir fortemente		
Alecrim				
Bergamota	Evitar por 12h	Diluir fortemente para uso contínuo		
Bétula			Salicilato de metila	
Canela		Diluir fortemente para uso contínuo		
Cassia		Diluir fortemente para uso contínuo	Evitar uso no difusor	
Blue Tansy			Pode haver interação medicamentosa	
Cipreste				
Coentro (Cilantro)		Pode irritar: diluir fortemente		
Copaiba		Diluir fortemente para uso contínuo		
Cravo		Diluir fortemente para uso contínuo		
Endro (Dill)				
Lemongrass (capim-limão)		Diluir fortemente para uso contínuo		Não pode
Gengibre	Evitar por 3 a 6h	Diluir fortemente para uso contínuo		
Fennel (erva-doce)				
Gualteria			Salicilato de Metila	
Hortelã-pimenta		Diluir fortemente para uso contínuo		
Laranja	Evitar por 12h			
Lime (limão tahiti)	Evitar por 12h			
Lemon (limão siciliano)	Evitar por 12h	Diluir fortemente para uso contínuo		
Cedarwood (cedro)				
Manjerona				
Manjeriço		Pode irritar: diluir fortemente		
Melissa			lactante idem	
Mirra				
Neroli			Consultar médico antes de usar	
Oregano		Diluir fortemente para TODOS os usos		
Pimenta do Reino		Diluir fortemente para TODOS os usos		
Rosas				
Clary Sage (salvia esclareia)			Evitar durante e após álcool	
Semente de Coentro (Coriander)			Usar com moderação - pode causar tonteira)	
Tomilho		Diluir fortemente para TODOS os usos		
Melaleuca		Diluir fortemente para uso contínuo		
Arbovitae (Tuia)				
Vetiver				
Ylang Ylang		Diluir fortemente para uso contínuo		

Nome da Mistura	Fotossensível	Pele sensível	Alergias Específicas	Anticoagulantes
On Guard				
Smart & Sassy	Evitar por 12h			
Zengest				
In Tune		Diluir fortemente para uso contínuo		
Clary Calm				
Past Tense		Diluir fortemente para uso contínuo		
Aromatouch		Diluir fortemente para uso contínuo		
Citrus Bliss	Evitar por 12h			
Deep Blue		Diluir fortemente para uso contínuo		

Mais uma
vez, muito
obrigada
pela
confiança!

Te deixar feliz com o seu
investimento é o nosso
objetivo

